



©배병우 - 제주 바다 풍경

仁山 탄신 110주년에 되새겨보는 의미

인산 醫方은 새 의학의 근원

仁山治病到宗源 方略傳家匡救魂 通脈正陽完性命 妙齡行氣悅仙門
操存道體長生治 攝養天心久視敦 神驗靈機無二藥 萬人幸得保真元

인산치병도종원 방략전가광구혼 통맥정양완성명 묘령행기열선문
조존도체장생흡 섭양천심구시돈 실험영기무이약 만인행득보진원

인산 선생의 병 고치는 묘법은
새로운 의학 흐름의 근원이요
세상에 전한 전략적 의방醫方에는
천하 인류를 구하는 인술의 혼이 담겼네
양기를 북돋아 심신 건강을 온전히 하고
신선의 기수련법으로 젊음을 유지하게 하네
도리를 체득하여 장생의 길로 나아가게 하고
천성에 따른 삶으로 더욱 건강하게 한다네
신령스런 효험은 둘 아닌 하나의 약이니
누구든 그것을 얻으면 원기를 보전하리라

강원도 춘천에 거주하는 한학자 민영서 선생께서 지난 4월 초, 올해 인산 선생 탄신 110주년에 즈음하여 인산 선생 탄신을 축하하는 한편, 선생께서 제시한 인산의학의 의미와 가치에 대해 다시금 되새겨보는 칠언율의 시를 손수 짓고 써서 보내왔다.

인산 선생께서 저서 《신약神藥》《신약본초神藥本草》를 통해 암·난치병·괴질이 창궐하는 공해시대를 사는 인류에게 병마의 고통을 스스로 해결 극복하고 심신心身의 건강을 회복하여 120세 이상의 자연수명을 온전히 누릴 수 있도록 참의료의 대경大經 대법大法和 묘방妙方 신약神藥을 제시하였음에도 그것을 접한 대부분 사람이 그 참된 의미와 가치에 대해 제대로 이해하지 못하는 게 오늘의 안타까운 현실이다.

건강을 걱정하는 마음에 사람들의 귀를 붙잡고 고구정녕 인산의학에서 제시한 죽염의 효험이 어떻고 쑥뜸법인 영구법을 활용해 각종 암, 난치병, 괴질을 어떻게 해결하라는 방약方藥을 열심히 설명해도 대개는 제대로 이해하지 못하고 따라서 실행하지 않음으로써 병고 극복에 활용하지 못한 채 비명非命에 생애를 마감하게 된다.

이러한 현실을 안타까이 여긴 이들이 적지 않은데 춘천의 민영서 선생 역시 인산의학의 의미와 가치를 널리 일깨우기 위해 붓을 들고 칠언율 형식의 시를 지어 세상 사람들에게 말한다. “자연치유 위주의 인산의학은 세상의 새로운 의학 흐름의 원류이자 인류를 구원할 인술仁術의 혼이 깃든 ‘참의료의 전형典型’”이라고….

글 김운세(본지 발행인,
전주대 경영행정대학원 객원교수)

출 김운세

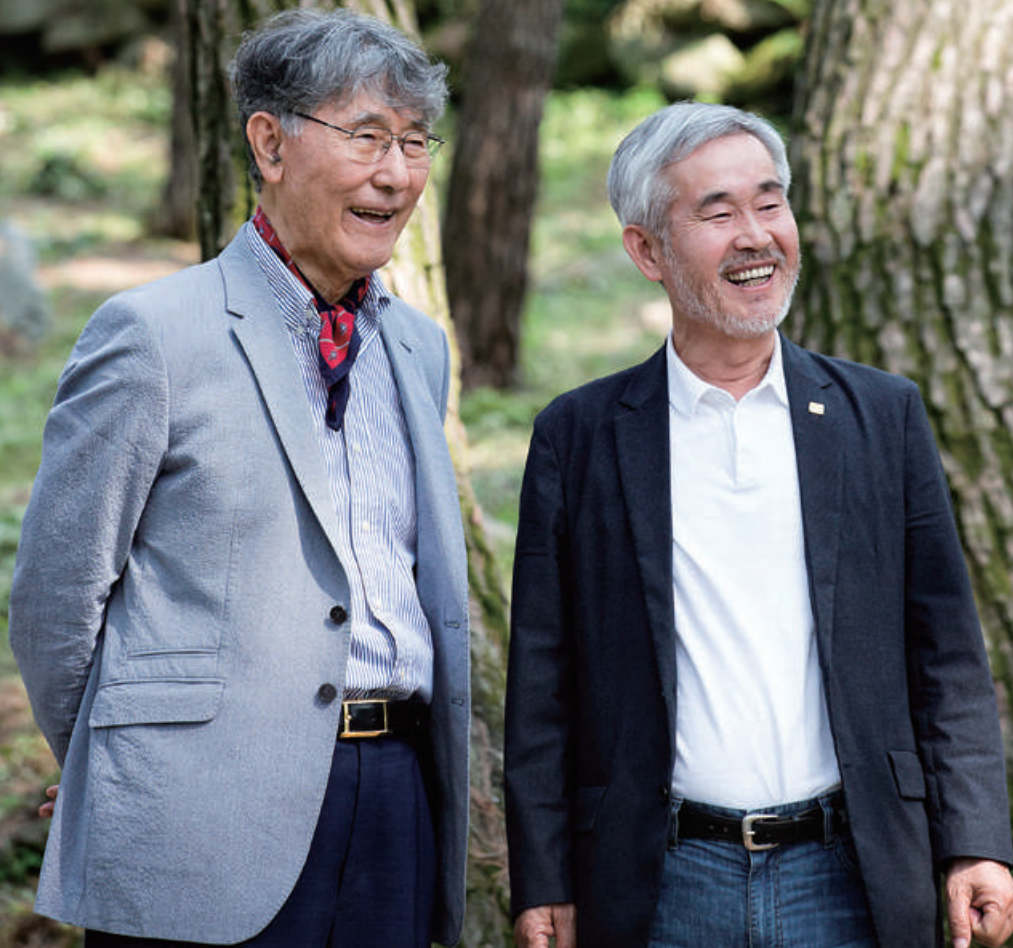
김운세 인산가 회장·국민의사 이시형 박사

“무위자연으로 건강한 지구촌 구현 확신” 김운세 회장

“내 꿈은 병원이 없는 사회를 만드는 것” 이시형 박사

죽염 산업화 32주년을 맞아 이 시대 자연치유를 대표하는 두 지성이 만났다. 최근 무위자연의 노자 《도덕경》을 의학적으로 풀어 《자연치유에 몸을 맡겨라》를 출간한 인산의학의 계승자인 김운세 인산가 회장과 자연체로의 삶을 강조하는 국민의사 이시형 박사가 지난 7월 13일 오후 인산연수원 내에 있는 시광전에서 마주 앉았다. 자연치유 능력을 키워 병을 예방하고 이겨내는 자연의학의 중요성과 인류가 지향해야 할 무위자연의 삶에 대해 이야기했다.

글 한상헌 사진 이신영



김운세 회장(이하 김 회장) “어려운 길을 해주셔서 감사 드린다.”

이시형 박사(이하 이 박사) “인산가의 죽염에 대해 이야기는 많이 들었는데 직접 와서 보니 ‘아하 이래서 인산죽염이구나’ 하고 느꼈다. 소금에 대해 다시 살펴봐야겠다는 생각이 들었다. 김 회장의 책을 읽어보니 자연의학에 대해 저와 맥이 같다. 이번 만남이 내게 큰 힘이 될 것 같다.”

김 회장 “박사님의 저서 《배짱으로 삼시다》 《세로 토닝하라》 등을 보고 박사님의 강연을 들으면서 ‘대한민국에 이렇게 훌륭한 의료인이 있구나’ 하는 생각이 들었다. 기회가 되면 꼭 뵙고 싶었는데 이렇게 함께 자리하게 돼 반갑기 그지없다.”

이 박사 “인산 선생의 훌륭한 의료를 이어받아 계승 발전시키고 세상에 널리 알리는 일을 하시니 참 존경스럽다. 김 회장의 《자연치유에 몸을 맡겨라》를 읽고 있는데 제1장을 보고 깜짝 놀랐다. 학문의 깊이가 이토록 깊을 수 있을까 싶다. 깨달은 게 많다.”

김 회장 “새카만 후배에게 이리 칭찬을 해주시니 감사하다. 격려의 말씀으로 듣겠다. 박사님은 오래전부터 우리 사회에 자연의학의 중요성과 유용성을 밝히고 이를 알려오셨다. 서양의학적 인 관점이 세계 의료를 지배하다 보니 이에 대한 부작용도 적지 않다. 이를 지적하고 개선해야 한다고 말씀하시는 분이 흔치 않은데 박사님께서 국민의 건강과 인류의 건강을 위해 바른 말씀을 해주시니 감사하다. 저는 《자연치유에 몸을 맡겨라》를 통해 노자 건강학의 핵심인 자연치유에 대해 전하고 있는데 이 박사님이 자연치유를 말씀해 주시니 제가 하고 있는 일에 보람을 느낀다.”

이 박사 “그동안 혼자 고군분투를 하신 것 같다. 빛을 볼 날이 머지않았다. 제가 강원도 홍천에 건강마을을 만들겠다고 했을 때 누구도 이해를 하지 못했다. 어떤 사람은 ‘정신과를 오래 하더니 드디어 살짝 맛이 갔구나’ 하는 사람도 있었다. 건강마을을 만들기 위해 사람들 앞에서



“왜 죽음을 굶는지 이제 이해가 된다. 정말 소금에 대한 생각을 의사들부터 다시 해야 한다. 저도 《신약》 책을 읽기 전까지만 해도 소금에 대한 이해가 없었다. 선마을 힐리언스에선 저염식을 제공하고 이를 자랑으로 여겼는데 이제 다시 한 번 생각해 봐야겠다. 과학이라는 것이 절대 진리는 없는 것 같다. 시대적 흐름에 따라 유연하게 대처해야겠다는 생각이 든다”

- 이시형 박사

500번 발표를 했다. 동료 의사들도 이해를 못 했다. 초창기 애를 먹었는데 10년이 지나니 이제는 많이들 이해하고 있다. 문제는 우리나라 사람들이 아직도 질병의 예방에 대한 개념이 없다. 아무리 좋다고 해도 며칠 못 간다. 어렵지만 서양의학과 동양의학이 함께하는 자연의학을 확산시키기 위해 노력하고 있다.”

김 회장 “대한민국을 대표하는 정신과 의사이신 이 박사님께서 선마을 힐리언스를 시작한다고 했을 때 성공적으로 진행되길 마음으로 응원했다. 암·난치병·괴질이 창궐하는 이 시대에 효과적인 해결책이 없다는 게 문제인데 이 박사님께서 자연의학이라는 해결책을 마련해 나가시는 모습이 보기 좋았다. 이런 일에는 반드시 지혜가 앞서야 하는데 많은 의료인이 의학 지식과 기술에만 머물러 있어 아쉬움이 크다. 암 치료를 보면 3대 요법인 수술로 제거, 항암제 투여, 방사선 조사로만 해결하려고 한다. 그러나 암이 발생하는 원인과 환경은 그대로 둔 채 암세포만 제거하는 것은 근본적으로 문제를 해결할 수 없다.”

이 박사 “그렇다.”

김 회장 “겉으로 보기에는 해결한 것처럼 보이지만 재발하는 데 시간이 얼마 걸리지 않는다.”

이 박사 “맞는 말이다.”

김 회장 “질병의 문제를 해결하는데 ‘더 나은 방법은 없을까’ 하는 고민이 적다. 여기에 이 박사께서 앞장서서 지혜롭게 하나하나 해결해 나가시니 기대가 크다. 저도 미력이나마 힘을 보태겠다. 이 박사님께서 평소 ‘자연체’로 살아야 된다고 말씀하시는데 자연체의 핵심 내용은 무엇인가?”

이 박사 “인간에게는 태어나면서 타고난 능력이 있다. 자연치유력이다. 이것이 자꾸 손상을 받으니 병이 생기게 된다. 자연치유력이 튼튼하면 병에 걸릴 것도 없고 건강하고 행복하게 살 수 있다. 제일 중요한 것은 자연스럽게 살아야 한다는 것이다. 내가 생각하는 자연체의 3가지 요소가 있다. 첫째, 항상성의 기능이다. 더우면 땀을 흘려서 체온을 내려야 하고 추우면 몸을 부르르 떨어 체온을 올려야 한다. 목마르면 물을 마시고 배고프면 밥을 먹어야 한다. 이것이 항상 일정해야 한다. 이 항상성이 무너지면 건강이 무너진다. 그런데 항상성을 무시하고 산다. 덥다고 에어컨을 세게 틀고 춥다고 히터를 세게 튼다. 에어컨 앞에 너무 오래 있으면 땀샘 기능이 마비된다. 더우면 땀을 흘리는 게 자연스러운 것이다. 자연체가 아니라 인공체가 되면 병이 생긴다. 둘째, 조직 재생의 기능이다. 가령 다쳐서 출혈이 생기게 되면 금세 멈춘다. 딱지가 앉고 흉터가 생기며 나중엔 흉터도 원상복구 된다.



“천일염을 대나무통에 넣고 소나무장작으로 불을 때 굵는 과정에서 인체에 유용한 유황, 칼슘, 인 등은 2~3배 늘어나고 독성은 중화된다. 대나무통에 넣고 굵기를 여덟 번 반복하고 마지막에 섭씨 1,700도의 고온에서 용융을 하는 것은 미네랄의 흡수율을 높이기 위해서다. 천일염 속 금속성 원소는 몸에 잘 흡수되지 않지만 고온 열처리를 하면 90% 이상 흡수된다”

- 김윤세 회장

이것이 자연치유력이다. 의사는 치료가 잘 되도록 도와주는 사람이지만 의사가 병을 치료하는 것이 아니다. 치료는 우리의 몸이 한다. 셋째, 면역력이다. 인간이 오랜 시간 살아오면서 터득한 지혜다. 요즘 유기농을 많이 접해 알고 있지만 아직도 ‘농약 조금 먹는다고 큰 문제가 될까’ 하는 이들이 있다. 화학물질이라는 것은 인류가 처음 접하는 것이어서 우리 몸에 들어오면 어떻게 처리해야 하는지 코딩이 안 돼 있다. 때문에 면역력에 문제가 생기는 것이다. 그러니 화학물질은 적은 양이라도 먹지 말아야 한다. 자연체는 자연스러운 것을 말한다. 먹거리도 그렇고 생활환경도 그렇다. 선마을 힐리언스에선 휴대폰도 안 터지고 인터넷, TV, 라디오, 에어컨도 없다. 사람들이 좀 불편해하지만 우린 이를 의도적인 불편함이라고 한다. 너무 편리해서 병이 오는 것이다. 과학문명은 양날의 검이다. 참 편리하고 효율적이지만 역기능도 크다. 한국 사람들은 과학문명 중독증에 빠져 있다. 심각하다. 자연의학은 병에 걸리기 전에 예방을 해서 병원 갈 일이 없도록 하는 것이다. 제 꿈이 병원이 없는 사회를 만드는 것이다.”

김 회장 “인산 김일훈 선생의 《신약》 책 서문에 보면 ‘내가 효과적이고 질병 문제를 근본 해결할 신약 신방을 공개하는 이유는 딱 하나다. 의료

기관도 의료인도 약도 처방도 필요 없는 사회, 건강한 지구촌을 위해 이 책을 펴낸다’고 했다. 이 박사님의 자연체와 일맥상통하는 말씀이다. 이를 확대해 보면 2,500년 전 노자 이담 선생께서 말씀하신 ‘무위자연’이다. 무위라는 것은 아무것도 하지 않고 놀고먹는 무위도식이 아니라 인위, 인공, 조작, 기술, 지식 등에 국한되지 않고 순리와 자연에 맞게 하는 것을 말한다. 병을 공격해 파괴, 제거를 하지 않고 우리 몸의 자연치유 능력을 극대화해 병을 치유하는 것이 인산 선생의 의학이다. 박사님의 한국자연의학종합연구원을 보면서 우리나라의 의료가 가야 할 방향이 제시되었다는 생각이 들었다. 이제 우리나라 의료도 순리와 자연으로 패러다임이 바뀌어야 한다.”

이 박사 “오늘 인산생명과학연구소와 죽염제조장을 둘러보고 소금에 대한 인식이 바뀌고 소금에 대해 다시 생각해줬다고 마음먹었다. 죽염에 대해 자세히 알고 싶는데 왜 천일염을 아홉 번 굵는 건가?”

김 회장 “인산 선생께서 죽염을 아홉 번 구우라고 한 것은 그럴 만한 이유가 있고 필요성이 있기 때문이다. 죽염을 아홉 번 구웠을 때 약성이 극대화되기 때문이다. 우리나라 천일염에는 80여종의 미네랄이 함유되어 있다. 천일염의 간수를



뻥 뒤 볶아서 음식 조리해 썼을 때는 발효와 숙성 과정을 거치면서 독성이 중화돼 먹는 데 큰 지장이 없다. 그런데 인체 내 미네랄이 부족해 다량으로 섭취해야 할 때 천일염을 그냥 먹으면 비상, 청산가리, 수은 등이 체내에서 독성 작용을 일으키게 된다. 독성이 있으면 서양의학에선 쓰면 안 된다고 하지만 동양의학에서는 독성물질도 법제라는 이름으로 처리해서 쓴다. 죽염은 천일염을 법제한 것이다. 천일염을 대나무통에 넣고 소나무장작으로 불을 때 굽는 과정에서 인체에 유용한 유황, 칼슘, 인 등은 2~3배 늘어나고 독성은 중화된다. 대나무통에 넣고 굽기를 여덟 번 반복하고 마지막에 섭씨 1,700도의 고온에서 용융을 하는 것은 미네랄의 흡수율을 높이기 위해서다. 천일염 속 금속성 원소는 몸에 잘 흡수되지 않지만 고온 열처리를 하면 90% 이상 흡수된다. 죽염을 먹은 사람들은 '30년 고생했는데 이런 게 없어졌어'라고 체험담을 전해준다. 이를 과학적으로 증명하라고 하면 고증이 쉽지 않다. 그러나 과학적으로 설명되지 않는다고 해서 배척하는 건 올바른 과학적인 태도가 아니다. 죽염의 효능에 대해 과학적으로 밝혀진 것도 있지만 아직 밝혀지지 않은 것이 더 많다. 인산 선생은 과학을 뛰어넘어 물질의 약성이나 독성에 대해 깊이 있게 알고

있었다. 자연물을 신약으로 만들고 법제하는데 천재다. 흑자는 소금은 구워도 소금이지 구웠다고 황금이 되느냐고 비아냥거리기도 한다. 무지에서 나오는 말이다.”

이박사 “왜 죽염을 굽는지 이제 이해가 된다. 정말 소금에 대한 생각을 의사들부터 다시 해야 한다. 저도 《신약》 책을 읽기 전까지만 해도 소금에 대한 이해가 없었다. 선마을 힐리언스에선 저염식을 제공하고 이를 자랑으로 여겼는데 이제 다시 한 번 생각해 봐야겠다. 농산물을 보더라도 예전에 우리가 생각했던 것과 전혀 다른 주장들이 최근 나온다. 현미밥이 좋다고 해서 현미 섭취를 권장했는데 요즘엔 쌀밥을 먹으라는 주장도 꽤 설득력이 있다. 과학이라는 것이 절대 진리는 없는 것 같다. 시대적 흐름에 따라 유연하게 대처해야겠다는 생각이 든다. 좀 더 열린 마음으로 바라보아야겠다. 제가 일본에 공부하러 자주 가는 이유는 통합의학에 대해 열려 있어서다. 서양 의사가 한의학을 공부하고 한의사가 서양의학을 공부한다. 그런데 우리나라는 한의학과 서양의학이 따로 독립돼 있다. 좋은 점도 있지만 통합의학 측면에서 보면 옳은 방법은 아닌 것 같다.”

김희장 “함께하면 시너지 효과를 낼 수 있는데 아쉬움이 있다.”

이박사 “신문이나 미디어를 보면 밥그릇 싸움처럼 비친다. 이제는 좀 더 열려야 한다. 한의대에서도 서양의학을 가르치고 의과대학에서도 한의학을 가르쳐야 한다고 생각한다. 미국의 유명 대학을 보면 자연의학이 교과목에 있다. 앞으로 우리나라 의료계도 자연의학이 대세라는 것을 인식하고 이에 대한 대비를 잘해야 한다. 오늘 뜻깊은 대화를 나누면서 많은 걸 배우고 돌아간다.”

김희장 “좋은 말씀 감사하다.” 대담



老子와 함께, 仁山과 함께 생기록의 정상에 오르다

무위자연의 거산 老子, 자연치유의 거산 仁山
2,500년의 세월을 뛰어넘어 하나로 통하는 두 위인의 위대한 만남
세상을 다스리는 일도, 내 몸을 다스리는 일도
참진리는 자연에서 시작된다
노자의 도덕경과 인산의 신약본초를 재해석한
인산가 김윤세 회장의 역작-
그 깊은 깨달음 속으로 당신을 초대합니다

Contents

August 2019 Vol.271



신안 중도 태평염전 ©박종인

월간 **仁山의학**은 insan 김일훈 선생이 일생을 통해 남긴 활인구세(活人救世) 정신과 그의 의료철학을 추구합니다. insan 선생이 완성한 동서고금(東西古今) 어디에도 없는 새로운 의방인 '인산의학'은 자연물의 약성을 이용한 저비용·고효율의 새로운 의학 트렌드입니다.

발행일 2019년 8월 1일 발행처 insan가
발행인 김윤세 편집인 정재환 기획·편집
조선뉴스프레스 등록일 1995년 7월 4일
등록번호 서울시 종로 라-00122 통권 271호
주소 서울시 종로구 인사동7길 12 백상빌딩 13층
TEL 1577-9585 FAX 02-732-3919

*인산가의 건강 매거진 (인산의학)은
잡지간행윤리위원회의 실천요강을 준수합니다.
*(인산의학)의 콘텐츠는 insan가의 경영·연구 방침이
아니라 필자 개인의 견해를 밝힙니다.
*(인산의학)에 게재된 글과 사진은 허가없이
 옮겨 쓸 수 없습니다.

- 01 **건강한 삶을 위한 이정표**
인산 醫方은 새 의학의 근원
- 02 **특별대담**
자연치유 대표하는 두 지성의 만남
김윤세 insan가 회장·국민의사 이시형
- 10 **브리핑**
김윤세 회장, 부산 약사회 400여 명 특강
- 12 **인산을 닮은 사람-뮤지컬 배우 박준면**
똥똥하다고? 남자 이름 같다고?
주위 눈치 안 보고 내 멋에 산다

- 16 **1박 2일 힐링캠프 현장**
산 위에서 부는 바람
그 바람은 힐링 바람
- 22 **이렇게 드세요 <54>**
비타민C가 한가득, 감자밥
- 24 **3040생활백서 <17>**
시원한 맥주와 잘 어울리는 '마른명태스낵'
- 26 **인산책방**
김현경 《근육이 연금보다 강하다》



02



16



24



76

- 28 **세상에 꼭 알려야 할 이야기**
인산 선생의 "죽염 퍼 먹어"는
미네랄 보충하라는 건강 특명
- 40 **SPECIAL 죽염 산업화 32주년 생명경영 꽃 피운다**
Part1 insan가의 32년 역사
Part2 네 명의 박사가 말하는 죽염
Part3 insan가의 장밋빛 미래
Part4 죽염에 꼭 빠진 32인의 고객
- 60 **말씀의 재발견 <46>**
담瘕와 암瘵를 부르는 습濕
- 66 **어디가 불편하세요**
감각마비와 운동장애 유발하는 다발성경화증
- 68 **김만배의 약초보감 <7> 익모초**
여성에게 이로운... 생활과 보혈에 최고
- 70 **미감사색**
죽염으로 빵 반찬 만드는 메르시마마 스튜디오
- 74 **조용헌의 세상만사**
50대 후반 남자들이여! 사자와 무소처럼!

- 76 **짹짹한 여행-경북 안동**
양반님 밥도둑 만드는 간고등어의 추억
- 80 **김윤세의 千日醫話-仁道**
'건강한 세상으로 가는 길' 里程標
- 85 **우성숙 원장의 愛Say**
'마늘 먹기' 백일기도의 효과
- 86 **치유레시피**
홍화씨가 약의 반열에 오른 이유
- 88 **김재원 칼럼-싱거운 세상에 보내는 짹짹한 이야기 <83>**
일본은 예나 이제나
우리를 소화불량하게 해
- 90 **포커스**
'신체 업그레이드' 싹틔움의 계절
준비를 잘 하면 결실도 큼니다



400여 부산시 약사회 회원들 대상 김윤세 회장, 벅스코 특별 강연

김윤세 회장이 지난 7월 7일 부산 벅스코Bexco에서 개최된 '2019년도 약사연수교육' 프로그램인 '스페셜 강연'에 초대돼 '자연치유를 기반으로 하는 생명경영의 중요성'에 대해 역설했다. 평소 '한국의 항생제 소비량이 OECD 회원국 중 1위'라는 점을 우려해 왔던 김윤세 회장은 400여 명의 '부산시 약사회' 회원들에게 약에 의존하지 않는 자연치유 방안에 대해 설명했다.

김 회장은 현대의학의 맹점으로 지적돼 왔던 약물 오남용에 따른 면역력의 약화가 한국인의 백세건강을 위협하는 미봉책임을 지적하며 체력과 면역력 강화를 통해 심신心身 스스로가 질병을 이겨내는 자연치유론을 실천해 줄 것을 강조했다.

또한 최근 발간한 저서 《도덕경-자연치유에 몸을 맡겨라》의 주요 내용과 동양철학에서 비롯된 무위자연無爲自然을 통한 건강방안을 들려주어 부산시 약사회 회원들로부터 많은 공감과 호응을 얻어냈다. (계)

함양 제일고, 인산가 기업 탐방

7월 11일(목) 함양 제일고등학교 학생과 교사 등 80명이 인산연수원을 방문했다. 이번 방문은 함양군이 주최한 행사로, 지역기업에 대한 올바른 이해와 지역 내 취업에 대한 인식 전환을 위한 '지역인재관내 기업방문'의 일환이었다. 학생들은 죽염 장류제조장을 견학했고, 김윤세 회장은 직접 학생들을 만나 격려하는 시간을 가졌다.



김윤세 회장, 8월 8일 대구 특강

김윤세 회장은 8월 8일(목) 오후 2시부터 인산가 대구지점에서 《노자 도덕경-자연치유에 몸을 맡겨라》 출간을 기념한 인산의학 특별 강연회를 연다. 김 회장은 이날 강연에서 참의료와 자연치유에 대해 말할 예정이다. 강연이 끝난 후에는 저자사인회도 열린다.

신청: 선착순 80명

문의: 인산가 대구지점 053-746-9585



8月 인산가 주요행사 및 강연일정

일정	행사장소	강연자	일정	행사장소	강연자
8일(목)	대구지점	김윤세 회장	24일(토)	죽염 산업화 제32주년 기념행사	
13일(화)	광주지점	김경환 지점장	27일(화)	전주지점 건강투어	
	창원지점(시식회)	성순애 지점장	28일(수)	강북지점	김종호 상무
14일(수)	대전지점	이승철 지점장	29일(목)	강남지점(시식회)	정대홍 이사
21일(수)	전주지점	정대홍 이사	30(금)~31일(토)	제283차 1박 2일 힐링캠프	
23일(금)	인산죽염 효소핑 방송(NS효소핑)				

인산죽염이 아니라 사서 있어도

이 엠블럼이 없다면 인산가가 아닙니다

정통 인산의학의 대를 이어가고 있는 인산가-

인산가는 90여 종에 달하는 모든 건강기능식품을
자연치유에서 시작된 인산의학을 바탕으로 생산합니다.

일일이 사람의 손으로 다듬고, 손질하고, 굽고,

달이면서 혼을 불어넣은

인산가가 보증하고, 20만 회원이 신뢰하는

정말 귀하게 만든 정성품입니다.

정통 인산의학의 건강식품을 만나고 싶다면

반드시 인산가의 정통문장을 확인하십시오.

보고 계신 제품에 위 엠블럼이 있다면

믿고 안심하셔도 됩니다.

120년 건강본가  **인산가**
INSANGA





똥똥하다고? 남자 이름 같다고?
주위 눈치 안 보고 내 멋에 산다

대한민국의 대표 신스틸러 Scene stealer · 주연보다 더 시선을 사로잡는 조연 박준면이 뮤지컬 <맘마미아>에 합류하며 새로운 기대를 모으고 있다. TV나 스크린에서 맛깔난 연기로 감초 역할을 톡톡히 하는 그녀는 격정적인 댄스와 박력 있는 가창력을 바탕으로 관객들에게 또 다른 매력을 선사한다.

글 이일섭 사진 이경호

뮤지컬 <맘마미아> 로지 역할로 합류

사람들은 저렇게 똥똥한 여자가 어떻게 무대 위를 중형무진 뛰어다닐 수 있을까 우려하지만 배우 박준면은 그 누구보다 날렵하고 유연하게 춤을 추고 노래를 한다. 더구나 우리 모두를 웃게 만드는 활기 가득한 개성을 내뽐으면서 말이다.

추종불허의 '먹방 고수'임을 자처하며 고기를 가장 맛있게 먹는 비법은 소주에 있다고 얘기하는 이 소탈한 여자는 실제로 아주 예민하고 내성적인 이면을 지니고 있다. 누구를 새롭게 사랑하게 됐든지, 뜻대로 되지 않는 배역 몰입에 낙담했다든지 하는 순간순간의 감정을 몰킨스 다이어리에 빼곡히 적어가며 늘 자신과 마주하는 일에 집중한다. 그런 단련이 '대한민국에서 똥똥한 여배우로 사는 일'의 한계를 딛고 더 높은 위치로 성장하게 하는 힘이 돼준 듯 싶다.

한국인이 사랑하는 흥겨운 뮤지컬 <맘마미아>! 아바ABBA의 메가 히트 음악을 기반으로 하는 이 최고의 뮤지컬이 한국 공연 15주년을 맞게 됐다. 더 뜻깊은 것은 마침내 박준면이 로지Rosie로 분하며 <맘마미아> 무대에 합류한다는 점이다. 뒤늦게 오디션 소식을 접하게 돼

부라부라 지원서를 내고 여러 연출진 앞에서 지정곡과 안무를 실연하며 느낀 기대와 암시, 절박함은 그녀를 다시 25년 전의 신인시절로 되돌려 놓았다.

1995년 뮤지컬 <명성황후>로 데뷔하며 시작된 그녀의 무대인생은 '네 처음은 미약하나 그 중간은 의미심장하리라'로 정리할 수 있다. 무사7로 궁녀9로 뛰어다니며 처음 경험한 뮤지컬의 세계는 흥미진진 그 자체였지만 그 무렵에 이콤파카데미에서 함께 수련을 했던 수많은 동료는 모두 제 갈 길을 찾아 떠나고 현역에 남아 있는 건 그녀와 정영주뿐이라니 배우의 삶이 얼마나 치열하고 고단한지 짐작해 볼 수 있다.

신스틸러라는 묵직한 존재감

<맘마미아> 입성이 행복한 진짜 이유는 도나의 최정원, 타냐의 김영주와 함께 무대에 설 수 있다는 점 때문이다. 2000년 <렌트> 이후 20년 만에 함께 호흡을 맞추는 일은 매일매일 수확여행을 떠나는 것처럼 신나고 즐겁다. 여전히 그녀를 막내 취급하며 회식자리에서 노래를 부르게 하거나 아무렇지 않게 커피 심부름을 시키지만 푹푹한 이십대 시절을 함께했던 두 언니와의 부대끼는 고향집에서 맞는 불편함처럼 반갑고 정겹다.

올해로 마흔네 살이 된 박준면은 처음으로 자신의 나이와 딱 맞는 배역을 연기한다는 기대감에 부풀어 있다. 팽팽한 얼굴에 도랑처럼 주름을 긋고 실제 나이보다 열 살, 스무 살이 많은 연장자를 연기해 왔지만 자신의 나이와 동일한 인물을 연기하게 되면서 새로운 서막이 열리지 않을까 하는 예감을 갖게 된다.

하지만 예전처럼 조금해하지는 않는다. '난 왜 잘 풀리지 않을까?' '왜 내 바람대로 이뤄지지 않을까?' 하며 급한 성격과 들끓는 욕망을



노래는 그녀에게 생명이거나 다름없다.
생기와 개성이 가득한 그녀 연기의
모티프도 실은 이 노래와 음악에 있다.

부추기던 지난날과는 조금 다른 반응을 내보인다. 이제 그녀는 모든 것에 자연스러운 중년의 여인이 됐기 때문이다. 동료들에게도 더 많은 재능이 있음을 과시하고 심지어 운전 중인 매니저에게 카리스마를 과시하느라 백미러를 신경 쓰던 어린 행동을 더는 하지 않게 됐다. 연극·뮤지컬의 공연 무대를 넘어 영화·TV드라마·예능·인디음악 등 한국 대중문화의 전방위에 '신스틸러'라는 묵직한 비유를 만들어낸 그녀의 존재감이 비로소 그녀를 자유롭게 만든 셈이다.

Q. '박준면의 힘'은 어디에서 비롯된다고 생각하세요?

A. 준걸 준재에게 힘쓸 면모자를 쓰는 제 이름 자체가 파워 에너지 아닐까요? 얼마 전에 돌아가신 아버지가 지어준 이름인데 남동생을 보기 위한 작명이지만 저는 제 이름이 참 좋아요. 재기를 갖춘 근면한 사람이 되라는 뜻인데 이름처럼 되려고 부단한 노력을 해왔죠. 게으른 구석이 여전히 많지만 말이에요.

Q. 그래서 두둑한 체구를 갖게 된 걸까요?

A. 저는 늘 많은 여배우가 신나해 하지 않는 배역, 그러니까 억척스러운 아줌마나 밥 잘 먹는 식모, 주인공의 우스꽝스런 친구 역할을 맡아왔죠. 육중하고 뚱뚱하기 때문에... 물론 낙담을 하지 않았다면 거짓말이지만 제 본래의 모습을 제 이름만큼이나

좋아해요. 이십대 때는 뚱뚱한 여자의 일상을 담은 단편영화에 누드로 출연한 적도 있는걸요. 좀 육중하면 어때서? 식의 당당함이라고 해야 할까요. 생긴 대로 의 제 모습을 더 사랑하려 했던 무렵이었죠. 물론 그런 고집을 지금은 다 내려놔고요. 내 모습에 대한 주변의 반응을 자연스럽게 받아들이게 됐어요.

Q. 비만은 여러 질병을 불러올 수도 있잖아요.

A. 그런 강박은 오늘은 극장에서 무슨 칼을 뽑아들어야 일(준면) 대 천(관객)의 싸움을 이어갈 수 있을까 하는 고민만으로도 충분해요. 저는 사람들이 건강에 대해 지나치게 의식하는 것도 병이라고 생각해요. 수영 하는 게 재미 있고 신경이 편안해져서 하는 거지 몸의 균형을 잡기 위해서 감량을 하기 위해서 하는 건 아니거든요. 저는 제가 하고 싶은 대로 하고 먹고 싶은 대로 먹는 게 건강의 비결이라고 생각해요. 체질량



최정원(도나·가운데)과 김영주(타나·왼쪽)는 그녀 인생의 절대적 동반자다. 2000년 <렌트> 이후 20년 만에 함께 무대에 서는 일은 학창시절의 수하여행만큼이나 신나고 흥겹다.

“저는 늘 많은 여배우가 신나해 하지 않는 배역, 그러니까 억척스러운 아줌마나 밥 잘 먹는 식모, 주인공의 우스꽝스런 친구 역할을 맡아왔죠. 육중하고 뚱뚱하기 때문에... 물론 낙담을 하지 않았다면 거짓말이겠지만 제 본래의 모습을 제 이름만큼이나 좋아해요. 이십대 때는 뚱뚱한 여자의 일상을 담은 단편영화에 누드로 출연한 적도 있는걸요. 좀 육중하면 어때서? 식의 당당함이라고 해야 할까요”



지수니 유병률이니 하는 따분한 얘기는 안 했으면 좋겠어요. 전 누구보다 빨리 뛰고 날렵하던 말이에요.

Q. 본인만의 자연치유 방안이 있나요?

A. 피아노를 치며 곡을 만들죠. 제가 쓴 곡을 직접 불러 두 장의 앨범을 발표하기도 했을걸요. 얘기할 것도 못 되는 수준이지만 곡을 만들면서 치유가 되는 것을 경험했어요. 25년이 넘는 시간 동안 남들이 써준 대본대로 연기를 해야 했잖아요. 그조차도 캐스팅이라는 과정을 통과해야 할 수 있는 거고요. 정해진 기획 안에서 틀대로 움직이는 일에 갑갑함을 느꼈던 것 같아요. 내 속의 감정과 생각을 음악으로 표현하는 건 참 건강한 일인 것 같아요.

Q. 음악이 연기에 어떤 영향을 준다고 생각하세요?

A. 음악이 연기의 모티프가 되거나 동력이 될 때가 많아요. 동료들은 운동이나 휴식을 통해 재충전을

하는데 저는 음악을 들어야 심이 되고 그 리듬과 멜로디를 갖고서 연기의 선을 마련하곤 해요. 내 마음 어딘가에 좋은 음악을 저장해 놓고선 연기를 할 때마다 그 리듬들을 재생시키는 거죠.

Q. 가장 즐겨 부르는 노래는 어떤 곡인가요?

A. 지금까지 가장 많이 불렀던 뮤지컬 넘버로는 <포기와 배스>의 '서머타임Summertime'을 꼽을 수 있어요. 술자리든 대기실이든 사람들이 노래를 불러달라고 하면 별 주저 없이 무반주의 '서머타임'을 불렀는데 이젠 꿈속에서도 부를 수 있을 만큼 익숙한 노래가 됐죠. 하지만 가장 동경하는 곡은 따로 있어요. '부에나비스타 소셜 클럽'의 전설적인 여성 보컬리스트 오마라 포르투온도Omara Portuondo의 '드루메 네그리타Drume Negrita'라는 노래를 아주 좋아해요. 회한이 서려 있지만 그 슬픈 정서를 아우르는 감미로운 속삭임에 큰 감동을 받은 하죠. 

282차 1박 2일 힐링캠프

산 위에서 부는 바람♫ 시원한 바람 그 바람은 힐링 바람♫ 건강한 바람

장마가 지나가니 폭염이 시작되네요. 태풍 소식이
간간이 들리지만 더위를 식히기엔 역부족입니다.
혀를 짹 빼고 혀혀대는 '땡칠이'가 안쓰러워 보입니다.
그래도 힐링캠프가 열리는 인산연수원은 해발
500m에 있으니 함양 읍내보다 시원합니다.

글 한상현 사진 이신영



여름철엔 삼봉산 둘레길 트레킹을 진행하지 않아요. 7km 가
까이 되는 거리라 삼복더위에 걷기엔 무리죠. 이를 대신해
인산연수원 일주문 옆 솔밭길을 산책합니다. 소나무 사이로
부는 산바람이 땀을 식혀주고, 조금 위로 올라가면 있는 왕
대나무숲길도 산책하기에 아주 좋습니다.

요즘 상림공원에 연꽃이 만개했어요. 함양의 대표 관광지
인 상림공원이 유명한 건 1,100년 된 인공 숲이라는 이유도
있지만 7월부터 시작되는 연꽃 구경도 한몫합니다. 연꽃밭
이 2만 평이 넘거든요. 미국연, 러시아연, 중국연, 일본연 등
온갖 연이 다 있으니 연꽃 구경 실컷 할 수 있습니다. 글로벌
한 연꽃단지인데요, 연을 읽을 때 발음은 주의해 주세요.

상림공원에서 300여 종의 연꽃·수련과의 대화

공원 입구부터 시작해 길게 뻗어 있는 상림공원 연꽃단지
엔 약 300여 종의 연꽃과 수생식물이 자리하고 있습니다.
연꽃 종류만 150종이고 수련 100종, 수생식물이 50종이라
고 합니다. 연꽃과 수련은 언뜻 보기에 비슷한 것 같지만 엄
연히 다른 종입니다. 연꽃은 꽃대가 물 밖으로 길게 올라오
고 나서 꽃이 피지만 수련은 꽃이 물 위에 떠 있습니다. 연
잎은 둥근 방패 모양이고 줄기에 가시 모양의 돌기가 있지
만 수련은 잎 한쪽이 찢어진 모양을 하고 있으며 물 위에 떠
있습니다. 이제 연꽃과 수련이 구분되시나요? 아는 만큼 보
이는 겁니다.

지난달 힐링캠프 소개할 때 상림 숲을 조성한 최치원 선
생의 이야기를 했었죠. 함양 태수로 부임한 최치원 선생이
홍수 피해를 막기 위해 만든 곳이 상림 숲이잖아요. 그가 숲
을 조성할 때 공사를 총감독하면서 사용했던 지휘봉이 '금호
미'였다는 건 다 아시죠. 상림 숲 어딘가에 걸어놓았다고 하
는데 발견한 사람이 아직까지 나타나지 않았거든요. 그런데
이번에 연꽃 구경을 하면서 '금호미'를 찾았습니다. 연꽃단지
건너편에 보면 작은 공원이 있는데, 이곳에 큼직한 금호미
가 있습니다. 관광객들이 저마다 금호미 찾겠다고 숲을 헤집
고 다니니 함양군에서 조형물로 만들어 놓은 것 같아요. 일
확천금을 기대하며 금호미 찾아 헤매는 것보다 상림공원을
유유히 걸으며 힐링의 시간을 갖는 게 더 유익할 겁니다. ●



인산가 푸드 건강 레시피 - 감자밥

사과보다 비타민C 3배 많아 죽염간장과 감자밥은 찰떡 궁합

더운 날씨 탓에 '밥맛'을 잃은 사람이 많다. 그렇다고 불 앞에서 이것저것 많은 반찬을 하기에는 너무 지친다. 이럴 땐 영양 가득한 맛있는 밥 한 그릇이면 충분하다. 어떤 재료를 넣느냐에 따라 맛과 영양이 달라지는 재미도 있다.

글 김정아 사진 김종연 요리&스타일링 이윤혜(사이간)

요즘 인터넷 맘카페에서는 감자 레시피 공유가 한창이다. 6~9월 제철을 맞아 저렴하면서도 영양이 풍부해 여름 식탁에 많이 활용되는 식품이다. 전, 볶음, 샐러드 등 다양한 조리법이 있지만, 더운 여름날 간편하게 먹기에는 '감자밥'이 제격이다. 껍질만 벗긴 후 쌀과 함께 밥을 짓기만 하면 되기에 요리에 소질이 없는 사람도 쉽게 만들 수 있다.

감자 속 비타민C는 고열에도 파괴 안 돼

'감자밥'은 쌀이 귀하던 시절, 밥의 양을 늘리기 위해 감자를 함께 넣어 지은 것이다. 어렵던 시절에는 배고픔을 잊게 해주는 최고의 주식 이었고, 사탕이나 과자가 귀하던 시절에는 최고의 간식이 되기도 했다. 먹을 것이 풍족해지면서 주식으로는 외면받고 있지만, 감자에 들어 있는 다양한 효능이 알려지면서 별미로 찾는 사람이 많다.

햇감자는 음력 6월부터가 제철이다. 탄수화물을 주성분으로 하고 있지만, 햇감자에는 사

과보다 비타민C가 3배나 더 많이 함유돼 있을 정도로 풍부하다. 일반적으로 비타민C는 열을 가하면 쉽게 파괴되는데, 감자 속 비타민C는 고열에도 강해 영양소를 그대로 간직하고 있다. 열대야로 인해 잠을 설치고 피로가 누적돼 면역력이 떨어지는 여름철, 감자밥이 꼭 필요한 이유다.

또한 감자는 여성에게 매우 좋은 대표적인 식품이다. 칼로리는 낮고 포만감은 높아 다이어트에 효과적이고, 철분이 다량 함유돼 있어 빈혈로 인해 종종 어지러움을 느끼는 이들에게 도움을 준다. 비타민C가 풍부해 피부 노화를 방지해 주고 미백 효과도 있어 여름철 강한 자외선으로부터 손상된 피부를 보호해 준다. 이 밖에도 식이섬유가 다량 함유돼 있어 장운동에 도움을 줘 변비로 고생하는 여성들에게 좋다.

당뇨가 있다면 쌀 대신 감자를 더 많이 넣어 먹도록 하자. 감자는 당분과 지방이 적어 고혈압과 당뇨병 예방에 효과가 있다고 알려져 있다.

당뇨 예방... 다이어트에도 효과적

감자만으로도 담백하고 고소한 밥이 완성되지만, 여기에 제철인 옥수수를 첨가하면 톡톡 터지는 식감과 함께 영양가가 더해진다. 옥수수는 감자 못지않게 식이섬유가 풍부해 변비 예방과 다이어트에 도움이 되고, 리놀레산이 함유돼 있어 콜레스테롤을 낮추는 데 효과적이다.

감자밥이 다소 심심하다면 인산가 죽염간장이나 북해정을 곁들이자. 맛은 물론 해독 작용과 혈중 콜레스테롤을 낮춰주는 효과도 얻을 수 있다. 여기에 들기름과 비타민A, B, C 등 영양이 풍부한 부추까지 더하면 진정한 영양밥 한 끼가 완성된다. 

감자밥

재료

감자 2개, 불린 쌀 2컵, 찹옥수수 1/2컵, 기장조 3큰술, 소금 1/3작은술, 들기름 1큰술 (양념장) 간장 3큰술, 물 3큰술, 영양부추 1큰술, 들기름 1큰술, 홍고추 1개, 통깨 1작은술



만들기

- 1 감자는 껍질을 벗기고 큼직하게 썬다.
- 2 냄비에 불린 쌀과 감자, 찹옥수수와 불린 기장조를 같이 넣고 감자를 올린 후 물 2컵 반을 더해 밥을 짓는다.
- 3 밥이 다 되면 뒤적여 담고 양념장을 곁들인다.

시원한 맥주와 잘 어울리는 ‘마른명태스낵’

치맥치킨과 맥주는 가라 건강에도 좋은 맥태맥주와 먹태

가만히 앉아만 있어도 등줄기를 타고 땀이 흐르는 8월 무더위. 땀속까지 시원해지는 맥주 한 잔을 마시면 타는 목마름이 완벽하게 해소될 것 같다. 여기에 바삭하고 담백하면서 고소한 마른명태스낵을 안주로 곁들이면 찰떡궁합이다. 집에서 간단하게 만드는 맥주 안주.

글 한상현 사진 김중연 요리&스타일링 이윤혜(사이간)



겉은 촉촉하고 속은 바삭한 명태

치맥(치킨과 맥주)이 대세라지만 모두에게 그런 건 아니다. 살과의 전면전을 선포한 30~40 젊은 세대에겐 칼로리 낮고 담백하면서 고소하기까지 한 맥태(맥주와 먹태)가 대세다.

여름철 퇴근길 만원 지하철은 수년을 반복해도 적응이 안 된다. 땀을 주룩주룩 흘리며 명태리다 영혼이 탈출할 때쯤 간신히 집에 도착한다. 후다닥 샤워를 마치고 소파에 앉아 야구 중계를 보며 맥주 한 캔 따는 맛, 소소하지만 확실한 일상의 행복일 게다.

특히 8월은 해가 떨어져도 푹푹 찌는 열대야가 매일 지속되는 시기이니 시원한 맥주 한 잔이 더 간절하다. 여기에 노릇노릇한 ‘마른명태스낵’을 안주로 곁들이다면 하루를 마무리하는 여름밤의 백미다.

보통 먹태라고 불리는 마른명태는 본래 ‘바람태’라고 한다. 바닷바람에 말리는 명태인데 완전히 마르지 않아 겉이 거뭇거뭇해 먹태라고 불렀다. 술집에서 안주로 나오는 ‘먹태구이’가 겉은 바삭하고 속은 촉촉하면서 부드러운 이유는 바로 수분 때문이다.

미네랄 함량이 황태보다 5배 많은 고성마른명태

3040 인산인(人)들에게는 고성마른명태를 추천한다. 미세먼지 걱정 없는 동해안 맑은 바닷바람에 말린 고성마른명태는 미네랄 함량이 일반 황태보다 5배나 높다. 또한 해양심층수로 깨끗하게 세척하고 바닷가에서 말릴 때 해양심층수를 한 번 더 뿌려 미네랄 함량을 높인 게 고성마른명태의 특징이다. 고성마른명태는 통북어도 있지만 뼈를 제거한 포뎬도 있다.

북어포의 머리와 지느러미, 꼬리를 가위로 잘라내고 흐르는 물로 살짝 세척한 후 물에 불린다. 불린 북어포를 가스레인지에서 약한 불



마른명태스낵과 찰떡궁합 소스 2가지

1 마요네즈소스

마요네즈 3큰술, 다진마늘·다진양파·다진청양고추 1작은술, 레몬즙·꿀 1/2작은술을 넣고 섞으면 끝. 죽염간장소스를 넣어도 좋다.

2 죽염고추장소스

인산가 죽염고추장 3큰술, 올리브오일·다진마늘·다진파 1작은술씩, 통깨 1/2작은술을 넣고 섞는다.

로 약간 노릇하게 구운 후 한입 크기로 잘게 찢어준다. 오래 구우면 탄 맛 때문에 먹태구이의 고소한 맛이 반감된다. 잘게 찢은 북어채를 프라이팬에 한 번 더 볶으면 겉은 바삭하고 속은 촉촉한 마른명태스낵이 된다.

주의할 점은 북어포를 물에 불려야 한다는 것. 이 과정을 거치지 않고 그냥 구우면 마른명태 특유의 뽀뽀하고 딱딱한 식감이 한층 강해진다. 치아가 약한 분들에게는 꼭 물에 불릴 것을 추천한다. 먹태구이 꿀팁을 한 가지 추가한다면 마른명태를 채로 찢은 후 프라이팬에 볶을 때 꿀을 살짝 첨가해 보자. 마른명태의 담백하고 짭조름한 맛에 달달함이 더해져 단짠(달고 짠 맛)을 즐길 수 있다.

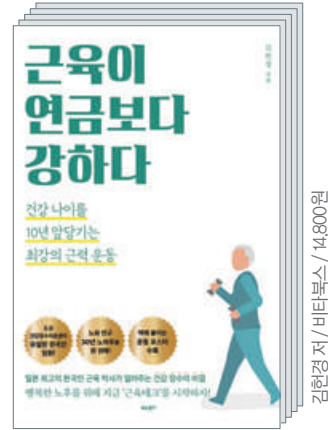
요즘 가정집 필수 아이템이라는 ‘에어프라이어’를 활용해도 되겠지만 겉은 바삭하고 속은 촉촉한 ‘먹태구이’ 특유의 식감을 즐기고 싶다면 프라이팬이 더 좋다. 에어프라이어기는 고온 건조한 바람을 이용하는 제품이라 자칫 딱딱하고 뽀뽀해질 수 있다. (이)

김현경 《근육이 연금보다 강하다》

어르신 낙상·보행 장애 예방 근력을 키우면 노년이 행복

나이가 들면 몸에 있는 근육은 점점 사라진다. 근육 감소는 곧 건강 문제와 직결된다. 그렇기에 나이 들수록 근육을 ‘저축’해야 한다. 고령 사회에 진입한 지금 당장 근육에 투자하는 ‘근육테크’를 시작해 보자. 일본 최고의 한국인 근육 박사가 알려주는 건강 장수의 비결을 소개한다.

글 한상헌 그림 서터스톡



김현경 저 / 비티북스 / 14,800원

우리나라도 고령 인구 비율이 14%를 넘는 고령화 사회로 진입했다. 앞으로 점점 노년층이 늘어나 초고령 사회로 진입할 날이 머지않았다. 이는 노년기가 길어진다는 뜻이다. 점점 길어지는 노년기를 잘 보내기 위해선 무엇보다 건강이 중요하다. 단순히 오래 사는 ‘장수’가 아니라 건강하게 오래 사는 ‘건강 장수’를 해야 한다. 그러려면 근력이 있어야 한다.

현재 일본은 4명 중 1명이 고령자인 초고령 사회다. 하지만 건강 수명은 기대 수명에 미치지 못했다. 누군가의 도움이 없으면 외출조차 할 수 없는 고령자가 많아지고 이로 인한 인사 사고가 빈번히 발생하자 일본은 전국적으로 근력 강화 운동을 보급했다. 그 결과 활기찬 노년을 위해 ‘근육’이 중요하다는 사실을 알게 됐고, ‘근육을 저축하자’ ‘연금보다 근육’이라는 말이 이 슈가 됐다.

집에서 하루 10분만 근력 운동 꾸준히 해도 효과

《근육이 연금보다 강하다》는 일본 도쿄 건강장수의료센터의 유일한 한국인 연구부장 김현경 박사가 30년 노화 연구에서 얻은 결과를 한국에서도 활용할 수 있도록 쓴 책이다. 저자는 일본 현지에서 10~20년 장기 추적 조사 및 운동 지도를 진행하면서 건강하고 활기차게 이상적인 노년기를 보내기 위해 필요한 것이 무엇

인지 찾아냈다. 넘어지지 않고, 자기 발로 걸으며, 근력을 유지하고, 화장실 실수를 하지 않는 것이 필수임을 알아낸 것이다. 그래서 건강한 노년기를 위한 근력 강화 운동 프로그램을 직접 개발했다. 이 운동법은 현재 일본의 각 지역 노인센터와 요양원, 보건소 등에서 활용되고 있다.

나이 많은 고령자들이 가장 고민하는 것은 낙상, 근감소증, 보행 장애, 허약, 요실금 등 5대 노년증후군이다. 이런 5대 노년증후군이 생기는 원인은 ‘근력 저하’다. 그렇다고 70대가 헬스클럽에 가서 벤치프레스를 할 수도 없고, 한다고 해서 증상이 바로 개선되는 것도 아니다. 증상에 따라 단련해야 할 근육은 다르기 때문이다. 그러나 걱정할 필요 없다. 집에서 할 수 있는 근력 운동을 하루 10분만 꾸준히 해도 1년 후에는 현재 근력의 20%까지 늘릴 수 있다. 그렇게 되면 노년 건강 유지의 최대 복병인 낙상 사고가 줄어든다.

건강의 문제는 나이가 들어 근육이 줄어들면서 시작된다. 근육이 줄면 첫째, 낙상 위험이 4.4배 증가하며, 둘째 보폭이 좁아지고 속도가 느려져 보행 장애가 나타난다. 셋째, 허약이나 근감소증 발생 가능성이 높아진다. 넷째, 근력이 1kg 감소하면 요실금 발생률이 남자는 3%, 여자는 8% 증가한다. 이에 저자

건강 장수를 지키는 5가지 생활습관

- 1 버스를 기다리며 손가락 마디에 힘을 주어 주먹을 쥔다.
- 2 앉으면 무릎에 수건을 끼우고 힘을 주어 항문을 조인다.
- 3 TV를 보다 광고가 나오면 무릎을 펴 허벅지를 단련한다.
- 4 걷다가 경사가 나오면 조금 빠르게 올라가라.
- 5 서서 일할 때 잠깐씩 엉거주춤 자세를 취한다(하루 6분).



는 “노쇠를 예방하는 가장 효과적이고 손쉬운 방법은 약이 아닌 근육 키우기와 근력 강화”라고 했다. 75세 이상의 대도시 고령자 1,300명을 대상으로 4년간 추적 조사한 결과 운동 습관이 있는 고령자의 경우 4년 후 생활 기능 저하가 현저하게 억제된다는 사실을 밝히기도 했다.

노년기 운동을 바꾸고 싶다면 몸을 움직여야

걷기 운동만으로도 근력 운동이 되지 않을까? 저자는 걷기만으로 부족하다고 주장한다. 저자가 걷기 운동을 많이 하는 일본 아이치현 주민들을 조사해 보니 6년 동안 열심히 걷기를 했어도 약력 11%, 등 근력 25%, 수직 뛰기 20%, 심폐 기능 12%가 저하된 것으로 나타났다. 걷기만으로는 부족하다는 사실이 밝혀지면서 도쿄 건강장수센터에서 개발한 근력 강화 운동이 본격적으로 보급되기 시작했다. 그 결과 현재 75~79세의 근력과 보행 속도는 10년 전 65~69세와 거의 비슷해졌다. 근력 강화 운동으로 일본이 10년 젊어진 셈이다.

우리는 저축, 보험, 연금 등 다양한 방법으로 노후를 대비하고 있다. 하지만 가장 중요한 노후 준비는 건강이다. 내 손발로 자유롭게 움직이며 즐겁고 활기차게 생활하는 것이야말로 가장 필요한 것이다. 저자

는 “퇴직 후 ‘건강 만들기’라는 새로운 직장에 취직했다고 생각하라”며 “직장에 비가 오나 눈이 오나 매일 출근하는 것처럼 운동한다면 3일만 하고 그만두는 작심삼일은 없을 것”이라고 전했다. 근력 운동은 나이가 들었다고 포기할 일이 아니다. 김현경 박사는 “노쇠해졌다 하더라도 위험 요인을 잘 찾아서 교정하면 노쇠로 인한 여러 위험을 낮출 수 있다”며 “허약해지는 단계에서 적극적으로 대책을 마련하면 침대에 누워 지내다 사망으로 이어지는 일련의 과정은 막을 수 있다”고 했다.

노년층이 하는 운동은 어렵지 않아야 한다. 저자가 소개하는 근력 강화 운동은 특별한 도구가 필요 없고 장소 구애를 받지 않는다. 대단한 기술과 힘이 필요한 것도 아니다. 원하는 장소에서 가볍게 할 수 있다. 운동 운동은 운운을 바꾸는 움직임이다. 노년기의 운동을 바꾸고 싶다면 몸을 움직여야 한다. 하루 10분을 투자해 노년증후군 걱정 없이 10년 젊어지는 전신 근력 강화 운동을 지금 당장 시작해 보자. (이)

김현경

현 일본 도쿄 건강장수의료센터 한국인 연구부장. 국비유학생으로 일본 쓰쿠바대학 대학원에서 박사 학위를 취득하고 교수로 활동했다. 도쿄 건강장수의료센터 주임 연구원으로 발탁되어 노화와 근육에 관해 연구, 300회 이상 논문을 발표했다. 일본노년의학회 최우수논문상을 3회 수상했고, 매년 근력 운동 강좌를 50회 이상 진행하고 있다.



인산 선생의 “죽염 퍼 먹어”는 미네랄 보충하라는 건강 특명

When Insan Tells You to ‘Gobble up Bamboo Salt’ It’s a Health Message to Get Your Mineral Supplement

인산 김일훈 선생의 ‘죽염 퍼 먹어’ 처방은 아주 과학적이고 논리적이다. 우리가 평상시에는 잘 모르지만 몸이 아프면 염분이라는 이름의 미네랄 소모가 급증한다. 우리 몸의 면역력을 담당하는 자연살해세포가 미네랄을 무기로 사용하기 때문이다. 질병으로 인해 몸에서 전쟁이 나면 이길 때까지 무기를 공급해야 하기 때문에 ‘죽염 퍼 먹어’라고 처방한 것이다. 이번 호는 지난 7월 7일 부산 벡스코BEXCO에서 부산시 약사회 초청으로 진행된 김윤세 전주대 경영행정대학원 객원교수의 ‘자연치유自然治癒에 몸을 맡겨라’ 특별 강연 내용을 정리했다.

정리 한상헌 사진 이한솔

대한민국 토양 ‘미네랄 고갈’ 심각한 지경

부산시민의 건강을 책임지는 약사님들 앞에서 강연을 하게 되어 영광이다. 여러분께 말씀드리고자 하는 강연의 주제는 ‘미네랄 결핍으로 인한 암·난치병·괴질을 어떻게 해결할 것인가’이다. 인류의 생명 유지에 있어 가장 중요한 주제인데 사람들의 관심이 낮다. 우리 생명과 직결된 소금에 대해서도 관심이 없거나 소금을 부정적으로 인식하고 있다. 올바른지 못한 인식은 자신뿐만 아니라 여러분의 가족과 여러분과 관계한 모든 이에게 지대한 악영향을 미치게 된다. 이번 강연에서는 올바른 인식을 갖추기 위한 인식의 전환에 중점을 두고 말씀드리겠다.

우리가 우리 몸속에 있는 미네랄의 결핍에 대해 제대로 인식하지 않는 것은 너무나 위험한 일이다. 얼마 전까지만 해도 우리는 곡식과 채소, 과일을 통해 우리 몸에 필요한 미네랄을 공급받을 수 있다고 믿었다. 그러나 그렇지 않다.

Serious Mineral Deficiency in Korean Soil

It’s an honor to be speaking in front of pharmacists who take care of residents of Busan. I’d like to speak to you about treating cancer and other terminal diseases caused by mineral deficiencies. It’s the most important topic regarding our health, but people don’t pay much attention to it. Salt is closely related to our health, but we aren’t interested in it or we have a negative perception about salt. Misperception can have serious effects on not just yourself, but your family and friends as well. In this lecture, I’ll try to get you to develop a proper understanding of important matters.

It’s extremely dangerous for us not to have a precise understanding of mineral deficiencies. Until recently, we believed we could get minerals essential for our body from crops, vegetables and fruits. But it’s not the case anymore. In his book 《Dead Doctors Don’t Lie》, American doc-

미국의 수의사이자 의사인 미네랄닥터 조엘 월렉 박사는 자신이 쓴 《죽은 의사는 거짓말을 하지 않는다》라는 책을 통해 인류의 미네랄 부족 실태를 공개했다. 책에 보면 1914년 인체에 필요한 마그네슘을 보충하는 데 시금치 한 단이면 충분했는데 지금은 열아홉 단을 먹어야 한다. 사과 하나를 따 먹으면 인체에 필요한 철분의 50% 섭취할 수 있었는데 지금은 26개를 먹어야 보충이 된다는 통계가 있다. 미국은 1936년 의의회에 보고된 문서 264호에 이미 ‘미국의 토양과 강과 호수에는 인체 필수 미네랄이 거의 고갈되어 가고 있다’고 기록하고 있다.

토양 미네랄 고갈을 언급하는 이유는 미네랄 공급처로부터 미네랄을 제대로 공급받지 못하면 건강에 이상이 올 수 있기 때문이다. 우리의 생명 유지에 필요한 영양소가 91가지다. 그중 필수 원소가 60가지다. 우리 몸의 대부분을 차지하는 탄소, 수소, 산소, 질소 외에 칼슘, 철, 황, 인, 칼륨 등 나머지 56가지 미네랄을 모두 함유하고 있다. 이 외에 16가지 비타민, 12가지 필수아미노산, 3가지 필수 지방산 등을 포함 91가지 영양소가 매일 공급되어야 한다. 그런데 토양 미네랄의 고갈로 이를 제대로 공급받지 못하고 있다.

인산 선생, 50~60년 전부터 미네랄 부족 우려

땅은 농사를 지을 때 휴경을 해야 한다. 인삼 농사를 지을 때 5년 단위로 휴경을 한다. 이를 윤작이라고 한다. 어떤 성분이 어떻게 부족하다고 과학적으로 증명되진 않았지만 과거 선조들은 지혜로웠다. 땅에 휴식을 줘 부족한 미네랄 문제를 해결했다. 그런데 지금은 전 세계가 무대책이다. 한국은 광복 이후 나라의 핵심 과제가 보릿고개 넘기는 것이었다. 식량 증산이 국가 제1과제였던 것이다. 그래서 땅에 휴식을 주지 않아 토양 미네랄이 차츰 고갈되어 갔다. 힘이 없는 땅에 거름이 아닌 질소, 인산, 칼리 등 화학비료를 뿌려 해결하려 했다. 그러나 그 결과 대한민국 토양

tor Joel Wallach wrote at length about the state of mineral deficiencies. He claimed that in the year 1914, you only needed to eat a single bundle of spinach to get sufficient magnesium for your body. Today, you need 19 bundles. Back in the days, one apple was enough to give you 50 percent of the iron you needed. To get the same amount, you need 24 apples today. The U.S. Senate Document 264, submitted to the 74th Congress 2nd Session in 1936, wrote that soil, rivers and lakes in America were already running out of essential minerals.

I am talking about the lack of minerals in soil because it could be a dangerous sign for our health if we don't get our minerals from these sources. There are 91 nutrients needed to maintain a healthy body, including 60 essential elements. Other than oxygen, hydrogen, carbon and nitrogen, which make up the bulk of our body, the remaining 56, including calcium, iron, sulfur, phosphorous and potassium are all minerals. In addition, 91 nutrients, including 16 vitamins, 12 essential amino acids and three essential fatty acids must be supplied. And we aren't getting them because of dearth of soil minerals.

Insan Had Concerns about Mineral Deficiency 50, 60 Years Ago

Soil needs to lie fallow during farming. To grow ginseng, the land needs to fallow every five years. It's called crop rotation. Without having scientific evidence on which elements were lacking by how much, our forefathers were wise and smart. They gave their soil a break to address the mineral deficiency. But today, no one seems to have any answer. Since the liberation, the biggest concern for our country was to overcome the pre-harvest period, commonly known as the 'barley hump.' Increasing food production was the No. 1 national priority. So we couldn't afford to give our soil a break, and

‘죽염 퍼 먹어’라는 처방은 죽염을 통해 미네랄을 가장 손쉽게 체내에 흡수시켜 부족한 양을 보충할 수 있는 묘방이다. 천일염을 죽염으로 만들어 먹으면 체내 흡수율이 10배 이상 높아진다. 죽염을 구울 때 마지막 아홉 번 짬는 섭씨 1,700도 고온으로 처리해, 인체 흡수율이 높아진다

은 유감스럽지만 미네랄 고갈이 심각한 지경이다. 토양 미네랄 사이클이 붕괴되면 인체의 미네랄 사이클도 붕괴된다는 것이 과학적으로 입증됐다.

상황이 이렇게 심각한데도 건강검진을 하면 인체의 미네랄 부족에 대해 언급하는 의사가 없다. 이와 관련된 검사도 하지 않는다. 콜레스테롤 수치, 혈압, 혈당 등 다양한 검사를 진행하지만 심장마비를 일으키는 셀레늄에 대해선 누구도 언급을 하지 않는다. 물론 여기에 모인 약사들은 미네랄 결핍의 중요성에 대해 잘 아실 터이니 환자들에게 조언을 해주시겠지만 대부분의 의료 관계자는 미네랄 검사는 커녕 관심도 없다. 그런데 지금으로부터 50~60년 전부터 앞으로 인류는 미네랄로 인해 전멸의 위기로 가게 된다고 우려하신 분이 계셨다. 바로 인산 김일훈 선생이다.

인산 선생은 1909년에 태어났다. 지금까지 살아 계신다면 올해로 110세가 된다. 제 선친이기도 한 인산 선생은 1986년 6월 15일 세상을 바꿀 책 한 권을 내놓았다. 《신약》이라는 책이다. 이 책은 전 세계 의학 서적 중 가장 많이 팔린 책이다. 70만 부 이상 판매된 스테디셀러다. 미국, 중국, 일본 등 외국에서도 번역되어 출간됐다. 많은 이가 《신약》 책의 의학이론을 따라 약도 쓰고 병도 치료하지만 그것이 인산 선생의 처방인지 모르는 이도 많다. 문제는 효과 있는 처방을 전문가일수록 반대한다. 세계 99%의 의료인이 ‘짜게 먹으면 몸에 해롭다’며 조금 섭취를 줄일 것을 권하지만 인산 선생은 찾아오는 환자들에게 오히려 ‘죽염 퍼 먹어’라고 처방을 내렸다. 마치 이 처방이 과학상식, 의

it led to depletion of soil minerals. And we tried to fix the problems with chemical fertilizers such as nitrogen, phosphorous and potassium. Unfortunately, the mineral deficiency in Korean soil has reached a critical level. It has been scientifically proven that if the soil mineral cycle breaks down, then the mineral cycle inside our body breaks down as well.

In spite of all this, no doctor will ever bring up mineral deficiencies when you have your check-ups. There aren't even tests for it. You can get your cholesterol level, blood pressure and blood sugar level checked, but no one ever talks about the lack of selenium, which can cause heart attacks. I am sure all of you pharmacists here are well aware of the importance of minerals and speak to your patients about them. But most medical professionals aren't even interested in it. But there was one person who was concerned that the mineral deficiency would lead to grave problems some 50, 60 years ago. It's Insan Kim Il-hun.

Insan was born in 1909 He'd be 110 years old if he were alive. He's also my late father. On June 15, 1986, he published a book that could change the world. It's called 《Shinyak》. This has sold more than any other medical book in the world, with more than 700,000 copies having gone off the shelves. It has been translated into English, Chinese and Japanese. Many people prescribe medication and treat diseases based on ideals presented in 《Shinyak》, but they have no idea that Insan developed those methods. The problem is that medical experts tend to disagree with some of the most effective treatments. You'll hear 99 percent of all medical professionals of the world say eating too much salt is bad for you, but Insan told his patients that they should eat bamboo salt in huge amounts. This may seem to run counter to scientific or medical knowledge. Some peo-



학지식과 정반대의 이야기를 하는 것처럼 들린다. 어떤 사람은 천일염을 대나무통에 넣고 소나무장작불로 굽는다고 해서 소금이 황금이 되냐고 따진다. 염화나트륨이 금화나트륨이 되냐고 되묻는다. 언뜻 들으면 그럴듯한 것 같지만 참으로 무식한 얘기다. 그런데 대한민국 국민의 대다수가 이렇게 생각한다.

죽염엔 인체 필요한 미네랄 60개 중 56개 함유

인산 선생의 의학이론은 동서고금에도 없는 혁명적인 의학이다. 이 가치를 증명한 조엘 월렉 박사는 인산 선생 생전에 한 번 만난 적도 없고 지금도 인산 선생에 대해 모를 것이다. 하지만 그의 주장은 인산 선생의 ‘죽염 퍼 먹어’ 처방이 얼마나 과학적인지 증명하고 있다. 마치 ‘인산 선생의 수제자인가’ 싶을 정도다.

인산 선생이 환자들이 찾아와 처방을 여쭙면 “죽염 퍼 먹어”라는 처방을 많이 했다. 그러나 이를 제대로 알아듣지 못하고는 “선생님 왜 소금을 퍼 먹으라고 하십니까?”라고 한다. 인산 선생은 “소금 먹으라고 했냐? 죽염 먹으라고 했지”라고 답하기도 했다. 《신약》책 제 1장에 ‘신비의 식품의학 죽염’을 소개했는데 그 이유는

ple will doubt that just because you roast bay salt placed inside bamboo trunk over pine firewood, it won't turn salt into gold. This is all preposterous, but most people in this country think the same way.

Bamboo Salt Contains 56 of 60 Essential Minerals

Insan's medical theory is so revolutionary that you won't find anything quite like it in history. Dr. Wallach, who proved the effectiveness of Insan's theory, has never met Insan and probably has no idea who he is. But Dr. Wallach's claims only go to prove how scientific Insan's prescription of massive amounts of bamboo salt is. It almost seems as though Dr. Wallach were a disciple of Insan's. When Insan had patients come to him for help, he often told them to gobble up bamboo salt. People who didn't get it asked, “Doctor, why are you telling me to eat salt?” Insan told them, “I didn't tell you to eat salt. I told you to eat bamboo salt.” The book 《Shinyak》 opens with a chapter on bamboo salt because it's one of the greatest medicines that can treat diseases.

Insan's prescription of the huge amounts of bamboo salt is quite scientific and logical. We may be normally aware of this, but when we keep moving around, our body starts using the mineral called salinity. The usage increases when we get sick because our natural killer cells, which help take care of our immune system, use minerals as a weapon to fight the disease. Simply put, salinity destroys cancerous cells. Your normal diet will give you enough minerals. But when the war breaks out inside your body, you have to keep providing ammunitions and weapons. And gobbling up bamboo salt will take care of that. Bamboo salt contains 56 of 60 minerals that make up our body, everything except for nitrogen, oxygen, carbon and hydrogen.

질병을 다스리는데 첫째, 신약이 죽염이기 때문이다.

인산 선생의 ‘죽염 퍼 먹어’라는 처방은 아주 과학적이고 논리적이다. 우리가 평상시에는 잘 모르지만 많이 움직이면 몸속에 들어 있는 염분이라는 이름의 각종 미네랄 소모가 급증한다. 몸이 아프면 더 많이 소모된다. 우리 몸의 면역력을 담당하는 자연살해세포(NK)가 미네랄을 무기로 사용하기 때문이다. 한마디로 말하면 염분수로 암세포를 폭파하고 처리하는 것이다. 평상시에는 자기 식성대로 먹어도 미네랄 공급이 잘 되지만 질병으로 인해 몸에서 전쟁이 나면 화약이고 총알이고 이길 때까지 공급해야 하는 것처럼 ‘죽염을 퍼 먹어’ 미네랄을 충분히 공급해야 하는 것이다. 죽염에는 인체를 구성하는 미네랄 60개 중 질소, 산소, 탄소, 수소 등 4가지 주요 원소를 비롯해 56가지 미네랄이 완벽하게 들어 있기 때문이다.

‘죽염 퍼 먹어’라고 하면 “그 짠 걸 어떻게 퍼 먹습니까?”라고 되묻지만 이상하게 벼랑 끝에 있던 사람들은 ‘어차피 죽는 마당에 이것저것 따지게 생겼냐’라며 죽염을 퍼 먹는다. 그러곤 살아서 지금까지 평평거리고 산다. 인산 선생 처방대로 죽염을 퍼 먹은 사람들은 살았다. 저는 아버님과 달리 ‘퍼 먹으라’고 하지 않고 ‘컵 하나 가득 드시라’고 한다. 실제로 뇌종양 수술을 받고 유방암 수술까지 받은 환자가 죽염을 매일 컵으로 하나씩 먹고는 지금도 건강하게 살고 있다.

불에 구우면서 천일염에 있는 나쁜 성분 걸러내

‘죽염 퍼 먹어’라는 처방은 죽염을 통해 미네랄을 가장 손쉽게 체내에 흡수시켜 부족한 양을 보충할 수 있는 묘방이다. 천일염을 죽염으로 만들어 먹으면 체내 흡수율이 10배 이상 높아진다. 죽염을 구울 때 마지막 아홉 번째는 섭씨 1,700도 고온으로 처리해 인체 흡수율이 높아진다. 금속성 원소들은 고온 처리해 콜로이드 미네랄 형태로 만들어야 인체에 흡수된다. 이런 것을 알고 있었기 때문에 인산 선생이 죽염을 퍼 먹으라고 자신 있게 처방한 것이다.

The prescription of ‘gobbling up bamboo salt’ is the easiest way to get minerals inside your body and address whatever deficiencies you may have. And if you make bamboo salt using bay salt, your body will absorb it more than 10 times faster. When you roast bamboo salt, set the temperature at 1,600 degrees in the ninth and the last round, so that it will be absorbed by your body faster.

You may be wondering how you should be eating something so salty, but when you're pushed to the brink, you'd be willing to try anything. And those people have beat the odds and lived to tell about their tale. People who stuck to Insan's prescription have all survived. I am a little different than my father, in that I tell patients to eat a cup full of bamboo salt. A true story: a patient who had surgery for brain tumor and breast cancer is still alive after eating a cup full of bamboo salt every day.

Eating great amounts of bamboo salt is the easiest and most effective way to get minerals absorbed in our body. If you make bamboo salt out of bay salt, then the body will absorb it more than 10 times faster. When you roast it, set the temperature at 1,600 degrees for the ninth and the final round. Metallic elements must be processed at a high temperature so that they can be turned into minerals and absorbed in the body. Insan knew all about it and he prescribed bamboo salt with confidence.

Filtering Out Hazardous Substance by Roasting

Bamboo salt is free of all hazardous substances. Korean bay salt contains some 80 minerals, including



또한 죽염은 독성이 제거된 안전한 물질이다. 대한민국의 천일염에는 80여 가지 미네랄이 있다. 이 중에는 위험한 독극물도 포함되어 있다. 천일염을 대나무통에 넣고 황토로 입구를 막은 후 소나무장작으로 9번 구우면 불에 약한 청산가리, 수은 등 독성물질은 처리된다. 제가 소금을 킵 하나씩 먹으라 했는데 이 말을 대한민국 수사기관에서 들으면 치명적인 상해죄에 해당한다며 기소할 수 있을 것이다. 소금의 치사량이 210g이기 때문이다. 그러나 죽염은 퍼먹어도 안전하다. 이를 모르고 죽염을 소금이라고만 생각해 안 먹는다. 죽염 속에는 인체에 필요한 미네랄이 다 들어 있지만 독성은 없다. 곡식·채소·과일 등을 통해 섭취하지 못한 미네랄 결핍 문제를 죽염으로 해결할 수 있다.

이 시대 질병의 원인으로 지목되는 ‘미네랄 결핍 문제’를 어떻게 해결할 것인가? 이 질문에 대한 답은 인산 선생께서 《신약》《신약본초》에 남겨 놓았다. 제 병은 제 집에서 말마늘, 유황오리, 홍화씨 등 자연물의 약성을 활용해 제 스스로 해결하도록 자세하게 처방을 제시했다. 여기 모인 약사 모두가 《신약》《신약본초》를 읽고 참의료를 깨달아 자연수명인 120세 천수를 누리며 건강하고 행복하게 사시길 바란다. 仁山

some dangerous substances. Put bay salt inside bamboo trunk, seal it with red clay, and roast it over pine firewood nine times, and then it will get rid of hazardous substances such as potassium cyanide and mercury. I just said I tell my patients to eat a cup full of salt. Maybe prosecutors in this country will indict me for attempted murder. It's believed that 210 grams of salt can be fatal. But bamboo salt is safe. And yet, people consider bamboo salt to be like any other type of salt and avoid it. Bamboo salt contains all the essential minerals without dangerous substances. Bamboo salt can provide you with minerals that you can't get from crops, vegetables and fruits.

So how do we address the problems of the mineral deficiency, which is the cause of major diseases? Insan left his answers in 《Shinyak》and 《Shinyak Boncho》. He offered detailed prescriptions that will allow you to use the natural, medicinal properties of field garlic, sulfur-fed duck and safflower seeds to treat your own diseases. I hope all of you hear will read 《Shinyak》and 《Shinyak Boncho》 and develop an understanding of the true medicine, so that you can live a healthy and prosperous life until 120. Insan

仁山先生“常食竹盐”的处方 承担着补充矿物质的健康使命

我们的身体内部矿物质匮乏，却未曾察觉，这是一件危险至极的事情。时至今日，我们还坚信身体所需的矿物质可以通过粮食、蔬菜和水果来获取。然而，事实并非如此。

1914年，我们只需一捆菠菜就可以补充身体所需的镁元素，而今天，我们需要吃19捆才足够。曾经，我们吃一个苹果便可以摄取50%的铁元素，而现在却需要吃24个。其中缘由，就是土壤内矿物质的枯竭。韩国的土壤状况令人扼腕，矿物质枯竭也日趋严重。科学证明，一旦土壤中的矿物质循环崩溃，人体内的矿物质循环系统也将随之瘫痪。现实情况已如此严重，但体检时，却没有医生谈及人体内矿物质不足的问题，也没有与此相关的检查项目。然而仁山金一勋先生自50~60年前起，便开始担忧人类会因矿物质的匮乏而遭遇灭绝的危机。

世界上99%的医护人员都主张“吃咸对身体有害”，建议人们减少盐分的摄取量，但仁山先生却对前来问诊的患者开出了“常食竹盐”的处方。这个处方既科学也符合逻辑。虽然我们不甚了解，但当我们的身体不舒服时，负责守护我们身体免疫功能的自然杀伤细胞（NK）就会以矿物质为武器进行抵抗，因此，矿物质的消耗也会急剧增加。当身体因发生疾病而需要进行“防守战争”时，要像源源不断地输送

武器一样坚持“常食竹盐”，以供应充足的矿物质。构成人体的60种矿物质中，除氮、氧、碳、氢等4种元素外，竹盐中富含人体所需的其余56种矿物质。一提到“常食竹盐”，肯定会有人反问“竹盐那么咸，为什么要常吃啊？”不过，令人惊奇的是，那些曾一度徘徊在死亡线上的患者却因常食用竹盐，至今依然健康地生活着。

所谓“常食竹盐”，是一剂妙方，通过竹盐让人体轻松将矿物质吸收到体内，补充体内缺乏的含量。如果将天日盐制作成竹盐来食用，体内的吸收率将提高10倍以上。烤制竹盐时，在最后的第九次烤制过程中采用1600度高温进行处理，提高人体的吸收率。金属性元素需经过高温处理，炼制成胶质矿物质形态才能被人体吸收。正因为通晓这一点，仁山老师才会笃定自信地让大家“常食竹盐”。

此外，竹盐是去除了毒性的安全物质。韩国的天日盐富含80多种矿物质成分，也包含一些危险的毒性元素。将天日盐放入竹筒中，用黄土封住端口处，然后用松树木材烤制9次，可在火上较弱的氰化钾、水银等毒性物质清除干净。如此一来，竹盐既富含人体所需的所有矿物质元素，又没有毒性。利用竹盐，可彻底解决通过粮食、蔬菜、水果等摄取不足的矿物质匮乏问题。 仁山



죽염 산업화 32주년

생명경영 꽃 피운다

활인구세(活人救世)를 신념으로 이 땅에 참의료 시대를 열고자 했던 인산 김일훈 선생의 뜻을 계승하기 위해 시도된 '죽염 산업화'가 올해로 32주년을 맞게 되었습니다. 지난 1987년 8월 27일은 오늘의 인산가가 죽염 제조 공정을 가내 수공업 방식에서 기업 형태의 '산업화' 방식으로 선회한 도약의 순간입니다.

서해안 천일염을 대나무에 넣어 섭씨 1,700도 이상의 소나무 장작불 열기로 굽는 자연의 산물, 인산죽염! '전 세계 인구의 3분의 1이 미네랄 결핍'이라는 유니세프의 발표 이후 인류는 환경 변화로 인한 영양 부족과 질병, 면역체계의 손상에 직면했으며 이를 해결할 가장 확실한 대안으로 미네랄의 보고(寶庫)인 죽염이 손꼽히게 되었습니다.

무엇보다 병을 해결하지 못하는 현대의학의 한계를 헤아리며 백세 시대를 소망하는 우리의 삶 속에서 그 가치가 더해지고 있습니다. 이제 이 땅을 넘어 전 세계로 확대되는 '죽염'의 효용성에 탄력을 더할 인산가의 생명경영 32주년을 주목하며 죽염에 거는 우리의 염원을 키워가야겠습니다.

글 이일섭 사진 양수열



세계 첫 죽염 회사·해외 개척·코스닥 상장 세상에서 가장 짭짤한 인산가

1987년 8월 27일, 인산가는 죽염 제조 허가를 받고 세계 최초로 죽염 산업화를 시작했다. 오로지 국민의 건강을 위해 최고 품질의 죽염을 만들어온 인산가는 코스닥 상장, 해썬 인증, 죽염 항노화 특허단지 조성 등을 통해 죽염 대중화에 더욱 힘쓰고 있다. 이제 32세 성숙한 청년이 된 인산가가 죽염 산업화를 위해 걸어온 32년 역사를 추려봤다.

글 손수원 사진 인산의학DB

1 1987년 8월

1987년 8월 27일, 당시 함양군청 상공계로부터 죽염 제조 허가를 받아 세계 최초의 죽염 회사 '인산식품'을 설립했다.



2 1989년 7월

죽염 업계 최초로 전통의학과 심신 건강을 위한 월간지 《인산신약》을 발행했다. 후에 제호를 《인산의학》으로 변경, 현재 월 발행부수 약 15만 부로 건강잡지 중 ABC 인증 최다 부수다.



3 1990년 1월

지금의 인산연수원 자리에 '인산식품' 현판이 걸렸다. 3개월 후에는 죽염 제조장 점화식이 열렸다. 바야흐로 죽염 대량 생산의 시대가 온 것이었다.

4 1992년 3월

'인산식품'에서 '주식회사 인산가'로 사명을 바꿨다.

5

1993년 7월 중국 국가연구기관인 중의연구원에서 인산죽염에 관한 국제학술대회를 개최, 죽염의 효능에 대한 임상실험 결과를 발표했다.



6

1995년 5월 함양군 수동농공단지 내에 인산가 제2공장을 세웠다. 이로써 죽염 제조 공정이 한층 더 시스템화·대량화되었다.

7 1995년 7월

미국 하버드 의대 부설 다나파버암센터에 인산죽염의 안전성에 대한 연구를 의뢰해 '죽염은 인체에 전혀 해가 없다'는 결과를 도출함으로써 죽염에 대한 신뢰를 쌓게 되었다.

8

1997년 4월 김운세 회장의 주도로 18개 회원사가 모여 한국죽염공업협동조합이 설립됐다. 김운세 회장은 초대~5대까지 14년(1997~2011년) 동안 이사장을 역임했다.

9 2000년 12월

죽염 업계 최초로 국제표준화기구 ISO에서 제정·시행하는 ISO9001(품질경영시스템) 인증서를 취득했다.

10 2002년 2월

인산죽염, 한국표준협회(KSA)로부터 으뜸상품 지정.



11

2002년 12월

죽염 업계 최초로 한국산업기술진흥협회로부터 기업부설 연구시설 인정서를 취득한 '인산생명과학연구소'를 설립했다.

12 2004년 4월

죽염 업계 최초로 대만에 죽염을 수출했으며 이후 미국, 중국, 말레이시아 등에 꾸준히 죽염을 수출하며 죽염의 글로벌화를 선도하고 있다.



13

2012년 11월 대한민국 벤처기업 대상

14 2013년 4월

죽염 업계 최초로 말레이시아 이슬람개발부로부터 1회, 3회, 9회 죽염과 자죽염에 대한 정식 할랄(HALAL)·무슬림이 먹고 쓸 수 있도록 허용된 제품(인증)을 받음으로써 이슬람국가로의 수출길을 열었다.



15 2015년 12월
중소기업 전문 주식시장
코넥스KONEX에 상장하면서
어엿한 글로벌 기업으로
인정받았다.

16 2016년 11월
'제42회 국가품질
경영대회'에서 산업통상자원부
소속 국가기술표준원으로부터
'국가품질혁신상 명품창출 부문
대통령 표창'을 받았다. '소금은
몸에 해롭다'는 편견에 맞서 최고
품질의 죽염을 생산하는
인산가가 국가로부터 명품 제조
기업으로 인정받은 것이다.

17 2016년 12월
김윤세 회장, 해양수산부로부터
대한민국 식품명인 제4호로 지정.



18 2017년 4월
죽염 산업화
30주년을 맞아 세계
최초의 '죽염박물관'을
서울 인사동 백상빌딩
2층(인산가 강북지점
2층)에 개관했다. 인산
선생의 일대기부터 죽염
제조 과정, 7대 신약 등을
살펴볼 수 있다.



20 2017년 6월
한국표준협회
대한민국 제품혁신대상
2년 연속 수상.

21 2017년 9월
미국 뉴스 전문
방송국 CNN에서 인산가를
취재했다. 김윤세 회장의
인터뷰를 통해 인산
선생의 생애와 인산의학,
죽염 산업화 과정 등을
취재했고 <그레이트 빅
스토리(Great Big Story)라는
프로그램으로 방영됐다.



19 2017년 5월
인산가가 경남
지방산업단지계획
심의위원회로부터 '함양 인산
죽염 향노화 특화농공단지'의
사업을 이끄는 기업으로 심의를
통과했다. 이는 죽염
제조시설의 개념을 넘어
죽염과 향토문화에 대해 즐길
수 있는 신개념 농공단지의
탄생의 시작이다.



22 2018년 1월
인산가의 죽염
서목태 된장 및 제조법이
특허를 받으며 염증성 장 질환
예방 및 개선에 도움을 주는
식품으로 인정받았다. 같은 해
7월에는 죽염고추장 제조법이
특허를 받았다.

23
2018년 2월
MBN <성공다큐 최고다>
프로그램에서 김윤세 인산가
회장의 성공 스토리가
방송되었다. 이 프로그램은
업계에서 1위 자리를 지키고
있는 기업 대표의 성공
스토리를 담은 교양 방송이다.

24 2018년 5월
경남향노화(주)와
광고 및 상품판매 대행에 관한
업무협약(MOU)을 맺었다.
이로써 경남향노화(주)는
인산가가 생산한 제품을 자사
홈페이지에서 홍보하고 각종
행사를 통해 인산가 홍보를
대행하게 되었다.

25 2018년 7월
'2018 한국
서비스대상' 시상식에서
식품제조유통 부문
종합대상을 수상했다.
역대 수상기업 중 중소
제조기업으로서는
유일하게 인산가가
수상해 의미가 크다.

27 2018년 10월
김윤세 회장이
'2018 한국 경제를 빛낸 인물
선정식'에서 '최고품질경영
부문'을 수상했다. 최고
품질의 죽염을 제조,
판매하며 인산가를 코스닥
상장기업으로 키워낸
경영자로서의 능력을
인정받은 날이었다.

2018년 12월
죽염 업계 최초로
한국식품안전관리인증원으로부터
해썬(HACCP) 인증을 취득했다. 인산가만의
특수한 환경과 제조 공법으로 만드는
제품에 대해 정부에서 그 안전성을 확인해
준 것이다.

29



26
2018년 9월
9월 11일 죽염
업계 최초로
코스닥(KOSDAQ) 시장에
신규 상장했다.
이로써 인산가는
세계적 헬스케어
선두기업으로
거듭나는 제2의
출발선에 섰다.

28 2018년 11월
IBK투자증권으로부터 'IBK베스트챔피언'
인증서를 수상하고 코스닥시장에 힘찬 시동을
걸었다. 'IBK베스트챔피언'은 IBK투자증권 고객 기업
중 기술력과 성장잠재력이 뛰어난 중소·벤처기업을
대상으로 하는 인증제도다.



30 2019년 3월
'대한민국
소비자대상'에서 4년 연속
'소비자브랜드 부문' 대상을
받았다.

31 2019년 4월
혈관 석회화 예방용
열처리 소금 제조방법에 관한
특허권을 취득했다. 이는
소금을 열처리해 혈관 석회화를
예방하는 기술로 목포대학교
산학협력단과 공동 개발했다.

32 2019년 4월
주로 회원제 판매를
진행해 오던 인산가가
TV 홈쇼핑에 진출했다. 4월 11일
'9회 죽염세트' 첫 방송 이후
6월 3회 등 총 4회에 걸쳐
홈쇼핑에서 판매되었으며 2회
차 판매에서 '완판'을 기록하는
등 성공적이었다. 앞으로
인산가는 홈쇼핑 외에도
편의점, 마트, 소셜네트워크
서비스(SNS) 등 유통채널을
확대해 죽염 대중화에 박차를
가할 예정이다.



건강과 장수를 약속하는 소금 그 이상의 물질 ‘죽염’

죽염은 단순한 소금 그 이상의 물질임을 현대 과학이 입증하고 있다. 국내외 대학과 기관에서 다양한 실험과 연구를 통해 죽염의 안전성과 건강 회복에 효과가 있음을 밝히고 있다. 죽염 산업화 32주년을 맞아 죽염을 연구해 온 4명의 박사가 직접 전하는 죽염의 우수성에 대해 들어본다.

글 한상현 일러스트 박성훈 사진 이신영, 인산의학DB

인산의학의 핵심 신약... 세계 최초로 산업화

인산 김일훈 선생의 의학이론은 ‘제 병은 제 집에서 우리 주변에 흔한 자연물의 약성을 활용해 제 스스로 해결하라’는 자연치유다. 암·난치병·괴질이 창궐하는 이 시대에 자연치유의 해법으로 제시한 것이 합성신약인 죽염이다. 《신약》책 제1장에 첫 번째로 소개할 정도로 인산의학의 핵심 신약이다. 《신약》책을 읽고 환자들이 죽염을 구하기 위해 인산 선생께 몰려왔다. 그러나 당시 죽염 생산량도 적었을뿐더러 그나마 가지고 있던 죽염도 금세 동이 났다. 죽염에 희망을 걸었던 환자들은 망연자실했다. 이를 안타깝게 여긴 인산 선생은 차남인 김윤세 회장에게 누구나 죽염을 쉽게 구해 먹을 수 있도록 방법을 강구하라고 했다. 이것이 죽염 산업화의 시작이다.

1987년 세계 최초로 죽염 제조 허가를 취득한 인산가는 지난 32년 동안 정직하게 죽염을 만들어왔다. 그 효능 효과는 수많은 이의 치유 사례를 통해 입증됐다. 그러나 첨단 과학의 시대인 지금 과학적인 연구 결과를 더 신뢰하기 위해 인산가는 국내외 연구기관의 다양한

연구를 통해 인산죽염의 효능 효과를 입증해 왔다.

중국에서 먼저 소화기 계통 치료 효과 인정

1993년 중국의 중의학자와 대학교수들이 죽염을 연구해 죽염이 소화기 계통의 염증과 궤양을 치료하는 데 효과가 있다는 연구 결과를 발표했다. 죽염이 국내가 아닌 해외에서 먼저 과학적으로 효능 효과가 입증된 것이다. 그리고 2년 후 1995년 미국 하버드의과대학 다나-파버 암연구소에서 ‘죽염의 유독성 여부와 항종양 작용연구에 대한 보고서’라는 논문을 발표해 세상을 놀라게 했다. 이 연구를 통해 사람이 다량의 죽염을 먹어도 인체에 전혀 유해하지 않다는 안전성이 과학적으로 검증됐다.

이후 국내 대학 연구기관에서 앞 다투어 죽염 연구를 시작했고, 의미 있는 결과들이 쏟아져 나왔다. 죽염 연구로 박사 학위를 취득하는 사례들이 속출했다. 죽염의 우수성이 과학을 통해 끊임없이 입증되고 있어 고무적이다. 죽염 산업화 32주년을 맞아 4명의 박사가 말하는 죽염의 우수성에 대해 들어본다.

죽염 연구의 대가 이재양 박사
인산생명과학연구소 소장

“죽염 산업화 32년, 학술적 가치도 높아졌다”

최근 죽염을 연구해 과학적 논리와 방법으로 효과를 입증한 박사 학위 논문이 여럿 있다.

태국에서 목포대학교로 유학을 온 키티퐁 박사는 ‘미네랄이 풍부한 천일염 및 죽염이 쥐에서 알츠하이머병 및 미토콘드리아기능장애에 미치는 영향’이란 주제로 식품공학박사를 취득했다. 이 연구에서 치매의 70%를 차지하는 알츠하이머와 산화스트레스를 유발하는 인자들인 아밀로이드 베타, 타우단백질, 아세틸콜린에스테라제의 발현량이 염화나트륨만 함유한 일반 소금에 비해 죽염을 투여한 동물군에서 낮게 관찰됨을 확인했다. 그리고 알츠하이머의 원인인 노화의 진행과 인체 내 에너지 생성기관인 미토콘드리아의 기능장애에 대한 연구에서도 천일염과 죽염이 미네랄이 없는 소금에 비해 영향을 덜 주고 있음을 밝혔다.

주재현 박사는 ‘천일염과 죽염의 비만 및 대장암 억제 효과’란 논문을 제출해 부산대학교에서 이학박사를 취득했다. 고지방식과 천일염, 죽염을 투여한 실험 동물을 대상으로 비만의 개선 정도와 비알코올성 지방간의 개선 효과를 확인했다.

국내외 학자들 많은 논문… 죽염 산업화 밑거름

치의학 분야에서 죽염을 주제로 가장 많은 연구를 진행한 곳은 전남대학교 치의학전문대학원이다. 이곳에서는 근래 치아우식의 재광화와 관련해 죽염의 영향을 연구한 두 명의 치의학 박사가 탄생했다. 먼저 하명옥 박사는 ‘죽염의 초기 치아우식 법랑질 표면하방 재광화 영향’이란 박사논문을 완성했다. 초기 치아충치의 회복과 개선(재광화)을 위한 연구를 위해 소의 영구치로 인공적으로 병소를 지닌 치아모델을

개발해 죽염과 불화나트륨NaF 용액을 처리했을 때 나타난 현상을 관찰했다. 그 결과 죽염과 NaF을 혼합한 재광화용액을 처리한 군이 NaF만 처리한 군에 비해 시편 표면층의 결정이 조밀하고 치아 결정 사이의 미세공극이 메워져 있음을 알았다. 이혜진 박사는 ‘불소와 죽염의 항우식 및 항염증 효과’라는 주제로 박사논문을 발표했다. 충치를 유발하는 세균인 스트렙토코커스 뮤탄스S. mutans와 염증이 유발된 치은섬유모세포에 죽염과 불소화합물이 미치는 영향을 조사해 이들 물질이 최적의 구강 내 충치 및 염증 억제 효과를 나타내는 적정 혼합비율을 규명했다. 이 연구들은 죽염을 활용하면 치아우식활성과 치은 염증을 감소시키는 데 유용함을 입증하는 과학적 근거를 제시하고 있다.

이 외에도 죽염을 연구해 완성된 석사와 박사 논문들은 더 많을 것으로 짐작된다. 32년의 세월 동안 심 없이 달려온 죽염 산업화의 발전도 대단하지만 이처럼 죽염이 대학에서 연구자들을 통해 귀중한 학술적 가치를 쌓아가고 있음도 자랑스럽다.



예방치과학 전문가 최충호 박사
전남대학교 치의학전문대학원 교수

“죽염, 초기 충치 회복과 예방에 효과”

충치(치아우식)는 잇몸병(치주질환)과 함께 입안에서 발생하는 양대 구강병 중 하나다. 충치는 충치유발세균이 음식물을 분해하면서 생긴 산에 의해 치아 표면이 손상되는 것을 말한다. 충치는 초기에 잘 관리해 손상된 치아 표면을 회복시켜 주는 것이 중요하다. 그런데 그 시기를 놓치면 파괴된 치아가 정상으로 회복되지 못하고 계속 파괴가 진행되어 결국 치과의 수복 및 보철치료를 해야만 하는 상태에 이르게 된다. 재광화 물질들, 예를 들어 불소, 산화인회석 함유제제, 죽염, 우유에서 얻을 수 있는 ‘Casein phosphopeptide-amorphous calcium phosphate (CPP-ACP)’ 등을 사용해 충치가 발생한 치아 표면을 초기에 회복시키는 것이 중요하다.

이러한 초기 충치의 재광화를 위해 유용한 물질 중 하나가 죽염이다. 죽염은 우리나라 전통민간요법에서 사용되어 온 특수가공소금으로 구강에 미치는 효과에 대해 그동안 알려진 바가 많지 않았다. 그러나 근래 전승되는 민간요법에 귀기울인 일부 국내 연구자에 의해 구강병 예방과 관련한



연구들이 이루어져 왔다. 최근에는 기존 연구들을 토대로 죽염과 불소를 함께 사용한 경우 초기 충치 예방 효과가 있다는 연구 결과들이 보고되었다.

불소와 함께 사용할 때 재광화 효과 뚜렷

이와 관련한 연구 결과를 살펴보면 대표적인 재광화 물질인 불소만 단독으로 사용할 때는 초기 충치의 회복이 치아 표면인 병소의 윗부분에서 주로 일어나는 양상을 보이는데 죽염을 함께 사용할 때는 초기 충치 전체적으로 회복이 일어나는 양상을 볼 수 있었다. 또한 불소가 없는 치약, 1,100ppm의 불소를 포함한 치약, 그리고 3%의 죽염과 1,000ppm의 불소를 포함한 치약을 사용하여 초기 충치의 회복을 평가한 초기 충치 재광화 연구에서 병소 표면의 재광화 효과를 보기 위해 치아 표면의 경도가 어떻게 변화하였는지를 평가한 결과 불소를 함유한 치약들이 불소를 함유하지 않은 치약에 비해 유의미하게 높은 재광화 효과를 나타냈다. 또한 불소함유치약 가운데서는 죽염과 불소를 함유한 치약이 불소만 함유한 치약에 비해 유의미하게 높은 재광화 효과를 나타낸 것을 살펴볼 수 있었다.

이러한 연구 결과들을 통해 죽염이 초기 충치 상태에서 불소와 함께 사용되면 불소만 사용되는 경우보다 더 효과적으로 충치 예방에 기여할 수 있다고 생각된다. 현재 죽염과 불소가 함유된 치약이 시판되고 있는데 이러한 제품들을 적절하게 사용하면 충치 예방에 도움이 되리라 생각하며 앞으로도 죽염을 이용한 구강 질환 예방과 관련한 다양한 연구가 이루어질 필요가 있다고 생각한다.

발효식품 전문가 **박건영 박사**
차의과학대학교 식품생명공학과 교수

“죽염된장 항암 효과 과학적으로 입증”

된장은 음식의 맛을 살려줄 뿐만 아니라 건강을 지켜 주는 식재료다. 1969년의 일이다. 미국 《타임》지가 된장에 발암성이 강한 아플라톡신이 함유될 수 있다고 보도한 적이 있다. 제주 곶판이 중 '아스퍼질러스 플라버스'가 오염되어 독성이 생긴다는 내용이었다. 그러나 필자는 연구를 통해 세계 최초로 우리나라 전통 된장의 항암 효과를 밝혀냈다.

'살코마-180'이라고 하는 종양 세포를 연구용 쥐의 서혜부에 이식시켜 발효 기간이 다른 된장을 먹인 후 종양 성장 억제 효과를 측정해 보니 3개월 숙성 된장은 종양의 크기를 7%, 6개월 된장은 19%, 24개월 발효된 된장은 38%를 억제하는 효과를 나타냈다.

전통장을 만들 때 소금은 매우 중요한 재료다. 소금은 장을 발효시킬 때 발효균은 잘 자라게 하고 나쁜 균의 성장은 억제하는 중요한 역할을 한다. 필자는 연구를 통해 정제염, 천일염, 죽염을 사용해 된장을 제조하면 항암 효과에 있어 큰 차이가 있다는 결론을 얻었다.

'4NQO'라는 발암물질을 이용한 암 예방 효과 실험에서 발암물질만 처리하면 플레이트당 미생물(살모넬라 타이피리움)의 복귀 돌연변이 수가 1,439개로 나타났다. 그런데 천일염 된장은 466개로 73%를 억제했고, 9회 죽염 된장은 173개로 95%를 억제했다. 연구용 쥐를 이용해 대장에서 폐로 전이하는 암세포의 전이 억제 효과를 연구한 결과 정제염 된장은 57%, 천일염 된장은 63%, 9회 죽염 된장은 98%를 억제했다.

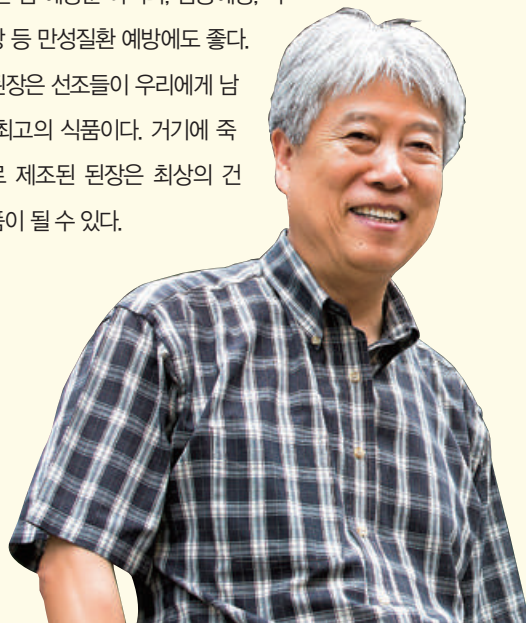
항산화·심혈관계 질환 예방에 항비만 효과도

된장은 항산화, 심혈관계 질환 예방, 혈압강하 효과, 항염증, 항균, 면역조절 효과 등 다양한 효과가 있지

만 최근 연구에서는 항비만 효과도 있는 것으로 나타났다. 259g의 정상 쥐에게 고지방 식이를 섭취하게 했더니 체중이 36g 증가했다. 이후 된장, 청국장, 고추장, 쌈장을 30일 동안 먹여보았더니 된장을 준 쥐는 체중이 251g까지 빠졌다.

또 흥미로운 다른 연구에서는 쥐에게 8주 동안 고지방 식이를 먹이고 노란콩된장·검은콩된장 투여, 운동(1시간/1일, 5일/1주) 등을 시켰다. 그 결과 된장 시료를 먹인 쥐는 운동을 시킨 쥐와 비슷하게 체중이 감소되어서 운동을 하지 않고 된장 섭취만 해도 다이어트 효과가 있다는 결론을 얻었다.

전통된장의 항암 효과는 좋은 콩, 좋은 균, 좋은 소금, 좋은 발효환경에 의해 오랜 기간 만들어지는 것이다. 그리고 전통된장은 국 등 열을 가해도 그 항암 효과가 약해지지 않는다. 된장찌개나 된장국으로 식사를 하면 암 예방뿐 아니라, 염증예방, 비만예방 등 만성질환 예방에도 좋다. 전통된장은 선조들이 우리에게 남겨준 최고의 식품이다. 거기에 죽염으로 제조된 된장은 최상의 건강식품이 될 수 있다.



천일염 연구의 세계적 석학 **함경식 박사**
목포대학교 교수·천일염연구센터장

“죽염은 현존하는 가장 좋은 소금”

소금이 인간의 생존에 필수적인 영양소라는 것을 많은 사람이 안다. 그러나 소금이 건강에 해롭다고 해 소금의 종류를 구별하지 않고 무조건 적게 먹으려고 한다. 최근 10년 사이 소금에 관해 새로운 연구 결과가 유명 학술잡지에 발표되고 있다. 특히 놀라운 것은 기존에 갖고 있던 지식과 상반된 결과가 많다는 사실이다.

예를 들면 소금을 적게 먹으라는 이유가 소금 섭취로 인해 혈압이 상승되고 올라간 혈압 때문에 심혈관 질환이 증가할 것이라고 여겼기 때문이다. 그러나 적게 먹었을 때 오히려 심혈관 질환에 의한 사망률이 증가함이 관찰되었다. 나이 들수록 소금 섭취를 줄이라고 하는데, 최근의 연구 결과는 노인들이 소금 섭취를 줄일 때 오히려 뼈의 질이 현저하게 나빠지면서 잘 부러지며, 인지능력 감소 등이 관찰됐다.

소금에 대해 잘못 알려진 사실이 많다. 일반적으로 소금을 많이 먹으면 비만이 생긴다고 하는데, 최근 연구 결과에 의하면 비만이 감소된다는 사실이 보고됐다.

이상에서 언급된 결과



는 모두 미네랄이 없는 소금에서 나왔다. 이 소금조차 적게 먹으면 문제가 된다는 것이다. 물론 미네랄이 없는 소금을 많이 먹으면 활성산소 발생이 증가하고 따라서 염증 반응도 증가한다. 이런 점에서 죽염은 필자가 생각할 때 현존하는 가장 좋은 소금이다.

많이 섭취해도 염증 반응 거의 안 나타나

죽염은 과량 섭취해도(일반적으로 먹는 양의 4~5배) 활성산소, 염증 반응이 거의 나타나지 않을 뿐 아니라 혈압도 거의 올라가지 않는다. 즉 건강상 장점이 매우 많다. 이 외에도 장腸 건강, 혈관건강, 신장, 노화, 당뇨병 등 섭취하였을 때 건강상 이로운 점 등이 활발히 연구되고 있다. 그러므로 식품용으로는 매우 큰 장점이 있다. 식품용 이외에도 아직 논문이 나오기 전이라 자세하게 언급하기 어렵지만 소화기 계통 질병, 퇴행성 뇌질환 등 다양한 질병 예방에 사용될 가능성이 연구되고 있다.

이상에서 몇 가지 죽염의 활용을 언급하였는데 이외에도 다양한 활용이 연구되고 있다. 필자는 죽염이 세상에 당당히 내놓을 수 있는 한국의 보물이라는 데 확신을 갖고 있다. 외국산 천일염을 대나무에 넣고 같은 방법으로 구워도 우리 죽염의 효과가 나타나지 않는다. 전 세계 모든 천일염을 조사하지 않아 조심스럽지만 한국산 천일염으로 구웠을 경우에만 죽염의 효과가 나타난다. 그런데 최근 한국산 천일염이 고사 위기에 처한 현실에 이 분야를 연구하는 과학자로서 미안하고 안타까운 마음이 그지없다. 그러나 필자는 몇 년 안에 한국산 천일염과 죽염의 가치가 세계적으로 알려져, 한국의 보물로 위상을 떨칠 것을 확신한다. ☞



죽염 글로벌화·항노화 농공단지 조성 박차

강소弱小기업에서 강대強大기업으로

1대 명의名醫 김면섭에 이어 2대 경삼, 3대 일훈(인산) 그리고 4대인 김윤세 회장에 이르기까지 건강본가 인산가의 120년 역사는 죽염 산업화 32주년이라는 또 다른 기점을 만들어냈다. 죽염 산업화 32주년을 맞고 있는 오늘에 이어 인산가의 새로운 내일과 미래를 전망해 본다.

글 이일섭 사진 이경호, 양수열

코스닥 상장 통해 죽염종가 기업가치 과시

인산가의 죽염산업은 '짜게 먹으면 몸에 해롭다'는 의학계의 정설이 사실이 아님을 증명하며 성장세를 이어왔다. 인산가의 자연치유론은 초지일관 '짜게 먹어야 건강해질 수 있음'을 강조하고 있다. 무엇보다 중요한 것은 우리가 섭취하는 소금의 질質에 있으며, 질 좋은 소금이라면 많이 먹을수록 건강 증진에 도움이 된다는 진실을 우리 사회에 일깨워왔다.

21세기의 도래와 글로벌 시대의 생존을 위해 인산가는 국내 시장에 이어 글로벌 상권의 진입과 선점을 백년대계百年大計를 위한 중차대 사업으로 추진해 왔다. 미국과 중국의 주요 도시에 인산죽염 스토어 개설을 통한 해외 진출을 시도해 왔으며, 지난 2013년 4월에는 말레이시아 이슬람개발부로부터 인산죽염의 할랄HALAL 인증을 통해 중동과 동남아에 죽염시대를 여는 계기를 마련했다.

동시에 인산가는 '중소기업 단명'이라는 세계경제의 공통된 흐름을 거스르며 대기업에 의지하지 않는 기술력과 자본력을 바탕으로 '죽염종가'라는 기업가치를 마련하며 내실과 규모를 키워나갔다. 2015년 12월 중소벤처기업 전용 주식시장인 코넥스KONEX 시장에 상장한 이래 2018년 9월에는 코스닥KOSDAQ 시장으로 이전 상장하는 쾌거를 올리며 스스로 미래 비전을 세울 수 있는 동력을 갖추게 됐다. 더욱이 '식품안전관리 인증기준HACCP' 인증을 비롯해 '대한민국소비자대상' 3년 연속 수상, 죽염 서목태 된장의 '염증성 장질환 예방 효과' 특허 획득 등 고객이 인정하는 파워푸드 브랜드로 진일보 중이다.

최근 인산가는 '인산죽염 항노화 특화농공단지'라는 새로운 미션 수행을 앞두고 고심 중이다. 오는 2020년까지 257억 원 규모의 연차적 투자를 통해 1차 산업인 농산물 생산, 2차 산업인 식품 제조 생산, 3차 산업인 유통·판매·체험·관광을 융복합한 6차 산업단지

를 조성하는 이 거대 사업은 '소금에 대한 잘못된 인식과 편견'을 되돌리는 지난 32년의 고투만큼이나 어려운 사업이 될 수 있다. 그러나 연간 10만여 명 이상의 방문객이 힐링 체험을 위해 방문하는 솔트시티의 성공 여부에 따라 인산가가 백년 장수 기업으로 도약할 수 있는 만큼 반드시 수행하고 완수해야 하는 인산가의 절대적 도전이자 운명이라고 볼 수 있다.

김윤세 회장 "항생제를 대신할 참의료"

술한 오명汚名과 위기危機를 거듭하며 일궈낸 죽염 산업화 32주년이라는 찬란한 봉우리에 이어 이제 더 높고 험준한 산맥을 향해 노정路程을 떠나야 하는 인산가. 죽염 산업화 32주년을 맞으며 인산가의 백년대계에 대한 전망에 대해 김윤세 회장은 이렇게 얘기한다.

"지역 경제 활성화와 글로벌 시장 선점이라는 지상 최대의 도전을 위해 '인산죽염 항노화 특화농공단지'는 성공리에 이뤄져야 할 인산가의 미션입니다. 지속적인 R&D와 기업 혁신을 거듭해야만 이뤄질 수 있는 초거대 사업이죠. 그러나 저는 이 사업을 어렵거나 거창하게만 생각하지 않습니다. 암과 고질을 낮게 할 산삼과 웅담은 턱없이 부족하고 병으로 신음하는 환자들이 아버지 인산에게 애원하는 절체절명의 모습에 32년 전 죽염 산업화 과업은 실행에 옮겨지게 됐습니다. 사향과 인삼 이상의 약효를 지닌 죽염을 누구나 손쉽게 복용해 난치병에서 벗어날 수 있게 하겠다는 일념 하나가 세계 최초의 죽염산업을 발돋움하게 한 셈이죠. 우리나라는 OECD 회원국 중 항생제 남용 1위 국가라는 불명에 기록을 갖고 있습니다. 항생제 오남용의 수위가 최정상이니 우리나라 사람들의 면역력 수치는 바닥으로 떨어져 있는 상황이죠. 항생제를 대신할 자연치유 방안이 '항노화 농공단지'의 시작점이라고 볼 수 있습니다. 생명의 길은 늘 우리의 자연 안에 있는 법이죠." (전)

감각마비와 운동장애 유발하는
다발성경화증

증상 없어도 유비무환의 대처를...

다발성경화증은 면역계가 정상세포를 공격하는 자가면역질환의 일종으로 병증의 고통이 매우 크다. 중추신경계의 신경세포를 연결하는 수초의 손상으로 신경신호가 전달되지 않아 감각마비와 운동장애를 일으키는 이 증상은 호전과 악화를 반복하다 종래엔 신체 기능이 마비되고 만다.

글 이일섭 사진 셔터스톡



거듭되는 증상 재발... 심하면 영구 장애로 이어져 다발성경화증(多發性硬化症)은 뇌, 척수, 시신경 등을 포함한 중추신경계에서 발생하는 염증성 탈수초 질환이다. 중추신경계의 신경세포를 연결하는 섬유조직인 수초에 염증이 생기면 신경 전달이 마비돼 다양한 증상이 나타나는데 그 폐해가 매우 치명적이다. 다발성경화증은 신경의 손상 부위에 따라 그 증상이 다양하게 나타난다. 시신경이 손상될 경우 시야가 희미해지고 눈을 움직일 때마다 눈 주변으로 심한 통증이 유발된다. 또 척추 신경이 손상될 경우 다리에 힘이 빠지고 마비증상이 나타나며 하지

마비가 심할 경우 거동이 불가능해지는 것은 물론 배변·배뇨 장애가 동반되곤 한다. 이 외에도 말이 느려지거나 어눌한 발음을 내게 되며, 인지기능 저하와 어지럼증이 나타난다. 일부 증상의 경우 나타났다가 사라지지만 어떤 증상은 계속 지속돼 질병 자체의 발견과 진단을 어렵게 한다. 이러한 연유로 질병 판정이 늦어지거나 증상 재발이 반복될 경우 신경세포가 거듭 손상돼 영구 장애·퇴행성 질환으로 이어지게 된다.

다발성경화증의 발병 연령은 20~40대로 오려 젊은 세대에서 발생 비율이 높은 것으로

밝혀지고 있다. 증상 진단은 신경학적 검진을 바탕으로 자기공명영상(MRI), 뇌척수액검사로 행해지며 발병일과 진행속도, 증상의 호전과 악화 등이 고려된다. 자기공명영상은 다발성경화증을 가장 잘 관찰할 수 있는 장비로, 병변은 뇌실 주위 백질에서 가장 흔하게 관찰된다. 의심 증상이 있다면 즉시 진료를 시작해 치료 효율이 높은 발병 급성기를 놓치지 않는 것이 중요하다. 치료는 크게 급성기 치료와 장기적인 관점의 질병 완화 치료로 분류할 수 있다. 발병·재발 초기인 급성기에는 고용량의 스테로이드를 정맥에 주사해 염증을 억제한다. 이후 재발 방지와 장애로 이어지는 것을 예방하기 위해 장기적인 질병 완화 치료를 병행하는 게 바람직하다.



확인되고 있다. 자율신경의 실조(失調)는 신체의 면역 활동을 약화시키며 이는 유해물질에 취약해 과도한 염증반응을 보이거나 심지어 몸에 유익한 성분에도 역반응을 보이며 자신의 신체를 스스로 공격하는 자가면역질환으로 이어지게 된다. 많은 한방의는 다발성경화 환자에게 자율신경의 균형감을 되찾는 게 중요하다고 얘기한다. 자신의 신체에 유해한 것과 유익한 것을 구분하게 하고 적정 수준의 염증반응을 유발하게 해 신체 스스로 면역 기능을 회복하게 하는 자연치유 방안을 강조하고 있다. 특히 혈액의 질을 개선시킬 경우 맑은 혈액이 손상된 신경조직을 회복시켜 저하된 감각과 운동기능을 일정 수준 되돌릴 수 있어 희망적이다. ㉠

자율신경의 균형을 되찾게 하는 한방 처방도 주목

다발성경화증은 증상이 뇌졸중과 유사해 ‘서양풍’으로 불리기도 한다. 다발성경화증 환자가 가장 많이 호소하는 어려움은 우울증과 신체 마비, 피로감으로 이는 암을 비롯한 제2의 질병을 유발하게 한다. 눈에서 전신으로 확대되는 증상이 재발을 반복하는 동안 병증이 더욱 악화되는 이 질병의 유력한 원인은 자가면역질환에 있다. 자가면역에 문제가 생겨 염증이 과다하게 발생하는 것이 그 원인인데 자가면역이 불안정을 거듭하는 이유에 대해선 여전히 연구 중이다.

최근에는 자가면역의 안정화를 통해 손상된 중추신경을 회복시키는 한방 진료를 통해 다발성경화증을 치유하는 방안이 주목을 얻고 있다. 다발성경화증 환자들을 살펴보면 대부분 자율신경의 균형이 무너져 있는 것으로

다발성경화증의 천적은 ‘비타민D’



고농도의 비타민D를 섭취하면 다발성경화증 발병 위험을 현저히 낮출 수 있다는 연구 결과가 발표됐다. 하버드 의대 연구팀은 미군 장병 700만 명의 혈액 샘플을 분석한 결과 257명이 다발성경화증을 앓고 있는 것을 발견했다. 이어 연구팀은 이들과 다발성경화증을 앓지 않는 병사의 차이가 비타민D의 수치에 있음을 알게 됐다. 다발성경화증 발병 위험은 체내 비타민D 수치가 증가함에 따라 감소하는 것으로 조사됐으며, 비타민D 체내 수치가 가장 높은 5명의 병사의 경우 다발성경화증 발병 위험률이 제로에 가까운 것으로 밝혀졌다. 일광욕·달걀·우유·연어가 다발성경화증을 몰아내는 막강한 ‘비타민D-음병’이란 점을 유념해 둘 것.

여성에게 이로운 풀 '익모초'

생혈^{生血}과 보혈^{補血}에 최고의 약

첫해에 싹이 나와서 영양생장만 하고 이듬해 생식성장, 즉 꽃 피우고 열매 맺는 흔하지 않는 식물이 익모초다. 1년생 익모초를 보고 '이 풀 뭐지?' 하는 이유가 여기에 있다. 사진으로는 줄기가 곧추서 있고 꽃이 핀 모습이기 때문이다. 여자에게 이로운 풀이라는 익모초^{益母草}, 조선 13대 임금인 명종을 얻기 위해 어머니인 문정왕후가 먹은 기록이 있다.

글 김만배(사)김만배약초연구소 소장 사진 셔터스톡

익모초는 두해살이식물^{二年生植物} 'Biennial plant'이며, 월년생식물^{越年生植物}이라고도 한다. 온난하고 습윤한 기후를 좋아하며 토층이 두껍고 부식질이 풍부한 양토나 배수가 잘되는 사질양토에서 잘 자란다. 번식은 종자를 4월 중순에 피복 후 30cm 간격으로 파종한다. 약재로 쓰려면 이듬해 꽃이 피기 전인 6월에 수확하고 꽃이 만발하기 전에 예취한 것이 품질이 좋다. 저장은 방향물질이

휘발되지 않도록 밀봉한다. 잘 건조한 것을 7~8월 더위로 땀 흘리거나 갈증이 있을 때 끓여 마시면 좋은 음료가 된다.

여성 질환은 물론 간 질환 치료에도 좋아

전초를 익모초^{益母草}, 씨를 충울자^{莩子}라 한다. 학명은 *Leonurus japonicus* Houtt.이다. 고려 때는 목비아차^{母非地茶}라 했고, 조선시대 때 암눈비앗에서 익명^{益明}으로 부른 것은 눈을 밝게 해주기 때문이다. 익모초에는 레오누린^{Leonurine}, 레오누리딘^{Leonuridine}, 루틴^{Rutin}을 비롯한 비타민A와 지방 성분이 함유되어 있다. 예부터 월경을 조절하는 효과가 뛰어나 부인병의 묘약으로 사용되어 왔다.

《본초강목》에는 '이 풀과 씨는 둘 다 충성^{忠誠}의 효과가 있고 그 공력^{功力}이 부인에게 적절하며 눈을 밝게 하고 익정^{益精}한다는 데서 익모^{益母}라 했다'고 되어 있다. 《동의보감》은 '부인이 모든 병을 치료하고 임신과 월경을 조절하는 데 효과를 보지 못함이 없으니 곧 부인의 선약^{仙藥}이다'라고 했다. 인산 선생은 《신약본초》에서 '허리가 아프고 피로하고 손발이 차갑고 여름에 양말을 신어야 되는 증세에는 혈액형이 O형이면 익모초를 생강과 감초의 같은 양으로 달인 후 쌍화탕 한제를 넣고 달여 먹고 한 번 더 먹으면 낫게 돼 있다'고 했다. 또한 '여



성 질환은 물론 간 질환에 꼭 쓰이고 생혈^{生血}과 보혈^{補血}에 최고의 약이라고도 했다.

한방에서는 전초를 월경불순, 산후출혈, 하복통이 없이 자궁출혈이 조금 있어 이상 분만, 태아가 나와 시간이 경과해도 태반이 나오지 않을 때, 해산 후 출혈이 심해 정신이 흐리고

혼미할 때에 쓰이며 월경 중이거나 출산 후에 굳은 피가 몰려 생기는 복통, 부정기 자궁출혈, 피부에 종기나 부스럼, 혈뇨, 설사와 함께 피가 나오는 것을 치료하고 용량은 9~18g을 달여서 복용한다.

외용은 달인 액으로 씻거나 또는 짓찧어서 바른다. 꽃은 독기에 의한 종기를 치료하고 혈액을 순환하게 해 임신출산에 수반하는 모든 병을 치료하고 6~10g을 달여서 복용한다. 종자인 충울자는 월경불순, 부정기 자궁출혈, 산후의 어혈에 의한 통증, 간 질환으로 생긴 열에 의한 두통, 눈이 충혈되고 종기로 인한 통증, 눈의 내장을 치료하고 6~10g을 달여서 복용한다.

삼복 더위 때 생즙 내어 마시면 훌륭한 음료

그리고 예부터 민간에서 상비약으로 이용했다. 익모초의 찬 성질을 이용해 우리 몸의 열을 풀어주는 데 사용했다. 고혈압이나 동맥경화에는 익모초 15~30g을 달여 차 대신 수시로 마시고 생리통에는 익모초 30~60g에 물 2L를 붓고 약한 불로 1/3이 되게 달인 물로 닭을 삶아 모두 먹는다. 생리불순에는 익모초 조청을 만들어 하루 세 번 한 숟갈씩 따뜻한 물에 타서 먹으면 좋고 몸이 허약하고 임신이 잘 안 될 때는 익모초 30~60g과 대추 15g을 넣



고 끓여서 차처럼 수시로 마신다.

여름철 더위로 인한 병을 예방하거나 치료하려면 익모초를 생즙을 내어 마셨다. 그러나 익모초의 레오누린 성분은 자궁수축 작용을 하므로 임신 2주에서 출산까지는 금지하고 처방이 필요할 경우 전문의와 상담 후 적량을 써야 한다.

최근에는 다양한 연구결과가 입증되고 있는데 익모초 에센셜오일의 항균작용, 익모초 에탄올 추출물의 유방암 세포의 분화 억제와 뇌 신경세포 보호, 익

모초 메탄올 추출물의 염증성 질병 조절, 익모초 추출물이 인슐린 분비 증가로 당뇨병 억제, 익모초의 강력한 항산화 효과와 식물성 에스트로겐의 기능도 밝혀내었고 항암효과 연구도 활발하게 진행되고 있다. 8월의 태양에 익어가는 잡초 같은 풀 한 포기나 물처럼 바람처럼 질환으로 힘들어하는 여성들에게 평안을 준다. ☺

김만배 소장



김만배 소장은 경남농업기술원 약용자원연구소장을 역임했으며 마산대학교와 거창대학 평생교육원에서 교수로 활동했다. 고려대학교에서 농학석사, 영남대학교에서 농학박사를 취득했다. 현재 한국약용작물학회 부회장을 맡고 있다. 저서로는 《친환경 유기약초재배》 《우리집 건강지킴이 동의방약》 등이 있다.

죽염으로 빵 반찬 만드는
메르시마마 스튜디오

죽염이 들어가니 맛 확실히 보장 “고마워 엄마’ 소리 많이 들어요”

강원도 동해시에는 일주일에 3일만 문을 여는 빵집이 있다. 빵집이라기보다 반찬가게에 가깝다. 빵 위에 올려 먹는 반찬이 이곳의 주 메뉴다. 죽염으로 만든 빵 반찬은 입소문이 나 이를 맛보려고 일부러 동해까지 찾아온다고. 요즘 뜨고 있는 빵 반찬가게 메르시마마에 다녀왔다.

글 한상현 사진 이경호



후배가 빵집 한 곳을 소개했다. 강원도 동해시에 있는 지역 명소인데 인산가 죽염을 사용한다고 했다. 인터넷으로 블로그 포스트를 찾아보니 꽤나 유명한 집이었다. 빵도 맛있지만 빵 위에 올려 먹는 빵 반찬으로 유명한 곳이었다. 가게 이름이 정겹다. 메르시마마(Merci Mama, 프랑스어로 '고마워요, 엄마'라는 뜻이다.

빵에 발라 먹거나 올려 먹는 카나페 토핑 재료

메르시마마는 프랑스에서 직수입한 빵을 파는 빵집이다. 그런데 빵이 주종목이 아니다. 오히려 반찬가게에 가깝다. 반찬이라고 하면 김치나 멸치볶음 같은 한식 반찬을 떠올릴 수도 있지만 메르시마마의 빵 반찬은 프랑스에서 즐겨 먹는 카나페 Canape의 토핑 재료들이다. 예를 들어 빵에 발라 먹거나 올려 먹는 포도도로덴솔이나 바질페스토 등이 메르시마마의 대표 반찬이다.

“빵을 팔다 보니 어떻게 하면 더 맛있게 빵을 먹을 수 있을까 연구하다가 카나페를 생각했죠. 몸에도 좋고 맛도 좋은 건 강한 먹거리를 많은 사람에게 맛보이고 싶어 시작했는데 그 가치를 알아주는 분들이 많아져 감사한 일입니다.”

메르시마마의 빵 반찬 재료들은 기본이 유기농이다. 미세 먼지 없는 청정지역 동해시에 자리한 메르시마마 패밀리 농장은 유기농 인증을 받은 곳이다. 이곳에서 직접 재배한 유기농산물로 반찬을 만든다. 올리브유도 유기농으로만 쓴다. 그리고 명품 소금인 인산가 죽염을 사용한다. 3회 죽염을 사용하다 현재는 1회 생활죽염으로 간을 한다고 했다. 1년에 40kg을 쓸 정도니 상당한 양이다. 8월부터는 메르시마마 패밀리 농장에서 수확한 유기농우리통밀로 빵까지 만들기 시작했으니 죽염 사용량은 더 늘 것이라고 했다.

권혜영 대표가 빵과 빵 반찬에 죽염을 사용하는 이유는 심플했다. “맛이 보장된다”는 것이다. 권 대표는 “빵 반찬을 만들면서 여러 소금을 써봤는데 맛이 들쭉날쭉하고 계량에 실패하면 다 버려야 했다”며 “죽염을 쓰면서부터는 실패해도 그 자체로 맛있어 버릴 일이 없다”고 말했다. 건강한 재료로 만든 건강한 음식은 맛이 보장된다는 것이다. 그녀가 빵 반찬의 황금레시피를 찾은 것도 죽염을 사용한 후다.



노란색으로 꾸민 메르시마마는 마치 동화책 속 빵집 같다.

“빵 반찬을 만들면서 여러 소금을 써봤는데 맛이 들쭉날쭉하고 계량에 실패하면 다 버려야 했어요. 우리나라 최고의 소금이라며 지인이 소개해 줬는데 그게 내가 집에서 늘 쓰고 있는 죽염이었던 거예요. 왜 이 생각을 못했을까 싶었죠. 죽염을 쓰면서부터는 실패해도 그 자체로도 맛이 있어 버릴 일이 없어요”

포도도로덴솔·바질잿페스토 등 인기 물이

메르시마마의 빵 반찬들은 하나같이 국보급일 수밖에 없다. 가장 인기 있는 ‘바질잿페스토’는 메르시마마 패밀리 농장에서 직접 재배한 유기농 바질을 사용한다. 이탈리아에서 날아온 세계 최고의 치즈라는 파르미지아노레지아노치즈, 유기농 올리브오일, 그리고 화룡점정 인산가 죽염을 넣는다. 구운 유기농 토마토에 죽염을 넣어 만든 포도도로덴솔도 인기 만점 반찬이다. 허니버터치아씨드, 시칠리아토마토페스토, 구운유기농가지올리브, 아포카토명란 등 하나같이 메르시마마에서만 맛볼 수 있는 특급 빵 반찬들이다.

권 대표가 죽염을 처음 알게 된 건 20년 가까이 됐다. 2000년쯤 몸에 기운이 없어 힘들어할 때 지인으로부터 죽염을 소개받았다고 한다. 좋은 소금이라고 하니 주로 음식에 넣어서 먹었다. 죽염된장, 죽염고추장 등 양념류도 인산가 제품을 먹었다. 그러다 빵 반찬을 만들면서 죽염의 진면목을 발견하게 됐다고.

권 대표는 처음부터 빵 반찬에 죽염을 쓴 건 아니다. 최고의 빵 반찬을 만들겠다는 생각으로 시작했기에 재료 선택에 신중을 기했다. 그래서 선택한 소금이 히말라야 암염이다. 수입산을 쓰다 보니 수급도 문제였지만 원하는 맛이 나지 않았다. 소



1 권혜영 대표가 바게트 위에 빵 반찬을 올리고 있다. 2 메르시마마에서 만든 유기농 빵 반찬들. 3 8월부터 메르시마마 농장에서 직접 재배한 유기농통밀로 빵도 만들기 시작했다. 이 집 빵은 유기농밀과 물, 효모, 죽염만 넣는다.



금 때문에 고민하던 중 지인으로 부터 죽염을 추천받았다.

“우리나라 최고의 소금이라며 소개해 줬는데 그게 내가 늘 쓰고 있는 죽염이었던 거예요. 왜 이 생각을 못했을까 싶었죠.”

대여섯 가지나 되는 빵 반찬을 혼자서 만들어야 하니 그녀는 늘 바쁘다. 직원이 한 명 있긴 하지만 일일이 권 대표의 손이 가지 않으면 안 된다. 유기농 빵까지 굽고 있으니 더 바빠졌다. 그래서 일주일에 금, 토, 일요일 3일만 매장 문을 연다. 그래도 그녀는 즐겁다. 건강하고 맛있는 먹거리를 만들 수 있기 때문이다.

권혜영 대표, 패션업 종사하다 새로운 길로

권 대표가 빵 반찬을 만들면서 느끼는 행복은 아마도 그녀만의 특별한 사명감 때문인 것 같았다. 바른 먹거리를 통해 사람을 건강하게 하는 것이 사명임을 알았던 것이다. 그도 그럴 것이 원래 권 대표의 주종목은 요리가 아니라 패션이었다. 프랑스에서 패션을 공부한 유학파다. 패션업계에서 오래 몸담았다. 유명 패션 브랜드의 마케팅 임원으로 승승장구했다. 결혼은 좀 늦긴 했지만 운명의 남자를 만나 행복한 시간을 보냈다. 그러다 남편과 사별한 후 우울증을 심하게 앓았다고. 회사를 그만두고 대책 없이 떠난 곳이 미국 그랜드캐니언이었다.

“하나님이 창조한 세계가 얼마나 위대인지 보고 싶었어요. 그곳에서 창조세미나를 들으며 깨달은 것이 있었습니다. 하나님이 나를 지으신 목적이 있다는 사실이죠. 앞으로 저를 어떻게 사용하실지 궁금하고 기대됐어요.”

그녀의 표현을 빌리자면 이때부터 ‘하나님의 계획이 시작됐다’고 했다. 우울증을 극복한 그녀는 귀국 후 주변의 도움으로 프랑스빵을 수입해서 팔기 시작했다. 그리고 국제어린이양육

기구인 한국컴패션에서 점심 봉사활동을 2년 동안 했다.

“꿈을 잃은 어린이들에게 예수 그리스도의 사랑을 전하는 단체이니 기쁜 마음으로 봉사했어요. 밥을 준비하다 보면 스태프들이 맛있는 냄새가 난다고 주방으로 와요. 만들던 반찬을 입에다 싹 넣어주면 제비처럼 받아먹는데 너무 예뻐요.”

그때부터 한국컴패션 스태프들은 그녀를 ‘동해 엄마’라고 불렀다. 메르시마마라는 브랜드도 이때의 추억을 떠올리며 만들었다고 한다.

“제가 자식이 없어 한 번도 ‘엄마’ 소리를 들어보지 못했는데 ‘엄마’라고 불러주니 정말 좋았어요. 그래서 엄마 소리를 자주 듣고 싶어 메르시마마라고 지었습니다.”

권 대표가 만든 빵 반찬을 먹어보면 “고마워요, 엄마!”라는 말이 절로 나온다. 특히 구운 토마토로 만든 포도도로덴솔은 세상 어디에도 없는 맛이였다. 한 번 맛보면 꼭 다시 찾게 되는 매력이 있다. ‘바른 먹거리로 정직하게 만들겠다’는 그녀의 착한 마음이 만들어낸 맛일 게다. 

메르시마마 스튜디오

일주일에 3일만 문을 연다. 빵과 반찬을 만들면서 고객 응대하기가 어려워서다. 4일 만들어 3일 판매한다. 영업시간은 금요일과 토요일 11~19시, 일요일은 13~19시, 온라인 상시 판매.
주소 : 강원도 동해시 발한로 220-12(발한동 30-2)
문의 : 033-535-4310 쇼핑물 : www.merci-mama.co.kr



짭짤한 죽염과 달콤한 감의 만남

추석 명절엔 죽염곶감이 제격입니다

충북 영동에서 전통방식으로 재배한 감을 9회 죽염수에 담가 60~70일 동안 자연 건조시켰습니다. 유황훈증 처리를 하지 않고 9회 죽염수를 활용해 곰팡이와 색 변화를 방지하는 특허를 받은 죽염곶감은 짭짤한 맛과 단맛이 입안 가득 퍼지는 ‘단짠단짠’ 영양 간식입니다.



5%
할인

죽염곶감

실속형(30개/개당 약 45~50g)

~~₩70,000~~ ▶ **₩66,500**

명품형(28개/개당 약 55~60g)

~~₩120,000~~ ▶ **₩114,000**

인산인 회원에겐 10%의
할인 혜택이 적용됩니다.

제품문의 1577-9585
인터넷 쇼핑물 www.insanlife.com

직장 나와 건달 신세가 된 50대 후반 남자들이여! 사자와 무소처럼 더 담대하게

오늘 아침 사는 일이 두렵다고 느껴졌다면 《주역》의 28번째 점괘에 대한 해결책을 떠올려보자! '독립불구돈세무민獨立不懼遜世無悶!' 홀로 서 있어도 두려워하지 않고 세상에 나가지 않고 숨어 있어도 번민하지 말라는 의미다. 사자와 바람과 무소처럼 삶에 대해 더 담대하고 늠름해져야 한다.

글 조용헌(동양학자 · 건국대 석좌교수)

인생반경 · 사방천지가 지뢰밭...

《주역》의 가르침대로

세상에는 점괘이라는 게 있다. '점'의 결과를 간단하게 무시해 버리는 사람을 보면 나는 참 부럽다. '난 그런 거 안 믿어' 하는 말을 자신 있게 내뱉는 사람은 그동안의 인생을 비교적 순탄하게 살았기 때문이다. 인간사 길흉화복吉凶禍福을 안 겪는 사람은 없다. 실제로 살아보면 길보다는 흉이 많고, 복보다는 화를 많이 겪는다. 내일 당장 무슨 일이 벌어질지 모르는 게 인생이다. 앞날에 대한 두려움이 나로 하여금 사주팔자四柱八字와 《주역周易》을 연구하게 만들었다. 무슨 수를 써서라도 불행을 피할 수 있거나 어떡하든 최소한의 대책은 마련해 놔야 한다고 판단했다.

그러나 매사를 이런 태도로 일관하면 문제가 있다. 자유가 없다는 점이다. 미래에 대한 두려움과 조바심을 좋게 말하면 신중한 생활 태도이지만, 나쁘게 말하면 자유가 없는 구속된 삶이 된다. '저질러보지'를 못한다. 천라지망天羅地網·하늘과 땅의 그물이라는 뜻으로, 도저히 벗어날 수 없는 경계망이나 피할 수 없는 재앙이라는 그물에 걸린 인생이 된다. 보편적인 상식과 이성이 퇴화될 수도 있다. 상식과 이성으로 결정할 수 있는 일도 무조건 점에 의지하게 되는 태도가 그것이다. 이는 인간의 자유의지와 지성에 대한 불경不敬이 아닌가?

《주역》은 점을 치기 위한 책이다. 동양문화권에서

적어도 5,000년의 역사를 지닌 신탁서信託書라고 보아야 한다. 난공불락의 《주역》을 공부하다 보니 두 개의 상반된 흐름이 있다는 사실을 어렵듯이 알게 되었다. 한편으로는 점을 치면서도 다른 한편으로 점을 칠 필요가 없다는 이치가 암시되어 있는 것이다. 그 암시가 무엇인가? 주역의 28번째 괘가 태풍대과澤風大過이다. 위에서는 연못물이 출렁거리고 아래에서는 센 바람이 불고 있다. 대들보가 흔들려서 집이 무너질지도 모르는 위태로운 상황을 가리키는 패이다. 이때에 닥쳐서 어떻게 해야 하는가.

'독립불구돈세무민獨立不懼遜世無悶'이라고 되어 있다. '홀로 서 있어도 두려워하지 않고 세상에 나가지 않고 숨어 있어도 번민하지 말라'는 내용이다. '독립불구돈세무민'의 마음 자세가 되어 있으면 점을 칠 필요가 없다고 나는 생각한다. 이 마음이 안 되니까 미래가 불안하고 사는 것이 두려워지며 그러다 보면 점에 의지하게 되는 것이다. 그렇지만 '독립'과 '돈세'가 말처럼 그리 쉽단가? 홀로 있으면 외롭고 세상과 떨어져 있으면 불안하고 서럽다.

시련에 휘둘리지 않고 노후에 절망하지 않는

내 주위에 있는 50대 후반 사람들의 70%는 지금 건달이 되었다. 나는 성적이 출중하지 못해서 지방대학을 다녔지만 수재였던 친구들은 소위 'SKY'라는 명문



거듭되는 불행에 낙담과 좌절감이 커질 땐 《주역》의 점괘나 점집의 신탁에서 실마리를 찾는 것도 한 방법이다. 비논리적인 주술로 치부하기엔 평정을 되찾게 하는 카운슬링의 효과가 크기 때문이다.

대에 들어갔다. 스카이 출신이니 대기업과 큰 조직에 들어가는 것도 쉬웠는데 30년 가까이 월급쟁이 생활을 하다가 직장을 그만두고 나오니 아무것도 할 일이 없는 건달이 된 것이다.

조직이라는 울타리 밖으로 나오니 연못 밖 맨땅에 던져진 봉어 신세가 되었다. 이들에겐 두려움과 번민이 물밀 듯 밀려온다. 직장과 조직이라는 게 족쇄도 되지 만 울타리로 된다. 조직 안에 있을 때는 그토록 자유를 옥죄던 쇠사슬이더니만 막상 나오게 되면 엄청나게 그 리운 울타리로 여겨진다. 중년 건달의 심리상태는 족쇄가 사라진 게 아니라 울타리가 사라진 것이다. 이들 신규 건달이 갖추어야 할 자세는 '독립불구돈세무민'의 마음가짐이다.

건달계의 10년 선배인 내가 친구들에게 당부하는 가르침의 요지다. 그러나 가르친다고 듣겠는가. 직장 독후를 빼려면 현장 실습이 필요하다. 일찌감치 건달의 길에 들어간 방외지사方外之士·조직에 얽매이지 않고 고 정관념과 경계선 너머의 삶을 추구하는 이들을 만나 그들의 삶을 옆에서 들여다보고 같이 놀아봐야 내공이 생기는

것이다.

전남 무안군 몽탄면夢灘面 시골에 10여 년 전인 40세 무렵부터 들어와 혼자 살고 있는 도연道然을 만났다. 마음이 허한 방외지사들이 자주 찾아와 위로를 얻고 가는 집이다. 도연이 혼자서 지은 흙집이다. 열기 싫기 나무에다 흙을 덧붙여서 지은 누실陋室이다. 한쪽에는 장작으로 불을 때는 향토방도 있고 손님과 차를 마시는 다실도 있다. 굴뚝의 연기 냄새가 마음을 안정시켜 준다.

“어떻게 이런 시골에서 별다른 수입도 없이 혼자 살 수 있습니까?”

“조 선생님이 책에서 소개한 '독립불구돈세무민'의 정신을 되새기면서 삽니다. 흔들리고 외로울 때마다 이 문구가 내게 힘을 줍니다.”

건달이 된 50대 후반의 내 친구들이여! 이 세상에 죽으라는 법은 없다. 하늘이 무너져도 솟아날 구멍은 있다. ☺



양반님 밥도둑 만드는 안동 간고등어의 추억

안동은 이 지역 일대의 역사, 문화, 군사, 행정의 중심이었으며 ‘선비정신’으로 상징되는 ‘유교문화의 본고장’ ‘양반 고을’이었다. 그래서인지 안동에 들어서면 ‘에헴~!’ 헛기침을 한 번 하고 발걸음을 떼야 할 것 같다. 하지만 바다에서 잡혀 소금 샤워하고 산 넘어온 짹짹한 간고등어 앞에선 양반도 필요 없다. 오직 식도락가만이 있을 뿐이다.

글 손수원 사진 김중연

안동은 서원과 명현, 산이 많다고 해 ‘삼다三多의 고장’으로 불린다. 특히 도산서원, 병산서원, 퇴계태실, 농암종택, 목계종택 등 유교문화의 흔적이 곳곳에 녹아 있는 한국 정신문화의 산실이다.

유네스코 세계문화유산의 고장

안동의 대표적인 장소인 하회마을은 풍산 류씨 가문이 600여 년간 대대로 살아온 한국의 대표적인 동성마을이다. 1999년 엘리자베스 2세 영국여왕이 방문하며 세계적으로 알려졌으며, 2010년 8월에는 유네스코 세계유산으로 등재됐다.

하회河回라는 이름은 마을을 휘감아 흐르는

낙동강 물길이 ‘S’자 모양으로 감싸 안고 흐르는 데서 유래되었다. 하회마을은 풍수지리적으로도 명당에 속해 조선시대부터 사람이 살기에 가장 좋은 곳으로도 유명했다. 높이 64m의 절벽인 부용대에 서면 이 환상적인 S라인과 어우러진 하회마을을 내려다볼 수 있다.

최근 안동에는 경사가 낮다. 도산서원과 병산서원이 올해 7월, 유네스코 세계문화유산에 등재된 것. 이들 서원은 영주 소수서원, 경주 옥산서원, 대구의 도동서원 등 7개 서원과 함께 ‘한국의 서원’으로 세계유산목록에 올랐다.

퇴계 이황 선생을 기리는 서원인 도산서원은 아마도 한국인이 가장 좋아하는 서원이 아닐까 싶다. 1,000원짜리 지폐 뒷면의 장소가 바

로 도산서원이다. 이 그림은 겸재 정선의 <계상정거도溪上靜居圖>로 퇴계 선생이 제자를 가르치던 도산서당의 전경을 화폭에 담은 그림이다. 이 도산서당에 훗날 제자들이 퇴계 이황을 기리는 사당과 서원을 더 지은 것이 오늘날의 도산서원이다.

안동에는 도산서원과 병산서원 외에도 오천군자마을, 목계서원, 만휴정, 퇴계태실, 겸암정사 등 전통적인 볼거리들이 많다. 안동 시내의 ‘전통문화콘텐츠박물관’과 ‘세계물문화관’ 등 박물관과 전시관을 둘러보는 재미도 쏠쏠하다. 월영교月映橋는 우리나라에서 가장 규모가 큰 나무다리로 젊은 연인들 사이에 인기가 좋다.



1 연인들이 안동에 가면 꼭 한 번 둘러야 할 명소인 월영교.
2 퇴계 이황 선생을 기리는 도산서원. 지난 7월 유네스코 세계문화유산에 등재되었다.
3 안동이 원조인 간고등어. 생선이 소금과 만나 '밥도둑'이 된 사례일까.

하지만 잠시 다리를 쉬고 입이 분주해질 이유가 있다. 안동에서 꼭 먹어봐야 할 먹거리들 때문이다. 짹밥, 소주, 헛제삿밥, 식혜 등 접두어로 '안동'이 들어가야 입에 착 붙는 음식들이 있다. 간고등어도 마찬가지다. 그냥 간고등어라고 부르기보단 '안동 간고등어'라고 불러야 입에 착 감긴다. 그리고 원래 간고등어의 원조도 안동이다.

상하기 직전에 소금과 어우러진 맛의 조화

내륙 지역인 안동에서는 생선을 먹기가 쉬운 일이 아니었다. 당시에는 교통수단이 발달하지 않았기 때문에 가장 가까운 바닷가인 강구, 영덕, 후포 등에서 잡은 고등어를 안동으로 나르기 위해서는 황장재를 넘어 이를 이상이 겹겹다. 자연히 생물 생선을 상하지 않게 보존하기 위해 염장을 했다.

그런데 안동 간고등어는 염장법이 조금 달랐

다. 염장을 하는 방법에는 크게 3가지가 있다. 첫 번째는 생선을 잡자마자 배에서 염장하는 방법, 두 번째는 포구에 도착해서 염장하는 방법, 그리고 마지막은 생선을 먹는 지역까지 가지고 와 염장하는 방법이었다. 안동 간고등어는 세 번째 방법으로 염장했다.

그런데 이렇게 염장한 것이 처음부터 무엇을 알고 한 것이 아니었다. 안동 간고등어 간접이로 유명한 이동삼씨의 말을 빌리자면 이렇다.

“(동해안) 영덕항에서 안동까지 어른 걸음으로 한나절이야. 새벽에 고디(고등어) 싣고 출발해 (안동) 찻거리 장터쯤 오면 벌써 해가 넘어가면서 고디 배를 갈라 내장 빼고 소금을 쳤어.”

영덕에서 안동까지 오기 위해선 하루를 묵어야 했다. 봇짐장수들이 안동에 이르기 전 으레 하루를 묵어가는 곳이 바로 지금은 임하댐 건설로 수몰된 임동면의 찻거리 장터였다.

애써 가지고 온 고등어가 상하기 직전이 되자 안동까지 하루 더 가지고 가기 위해 궁여지책으로 소금을 친 것이었다. 그런데 이 염장한 고등어 맛이 날것과는 또 다른 맛이 있었다. 상하기 직전에 나오는 효소와 소금이 어우러져 짹짹하면서도 더욱 감칠맛 나는 고등어가 되었다.

짹밥·헛제삿밥과 함께 안동 사람의 '소울 푸드'로

이렇게 만든 간고등어가 장터에 나오면 안동 사람들은 새끼줄에 간고등어를 꿰어 집에 가져가 연탄불이나 숯불에 구워 먹었다. 안동에서 나고 자란 사람들에게 간고등어, 즉 '얼간쟁이'(고등어의 안동 사투리)가 어린 시절을 추억하는 '소울 푸드'나 다름없는 이유다.

요즘에야 마릿수 적은 국산 고등어 대신 노르웨이산 고등어를 사용해 간고등어를 만들고, 염하는 방식도 업체에 따라 다양하게 바뀌었다. 하지만 변하지 않은 것이 있으니 '밥도둑'이라는 간고등어의 명성, 그리고 아버지의 손에 들려 있던 새끼줄에 묶인 간고등어의 추억이다. (이)

안동의 볼거리



봉정사

2018년 '산사, 한국의 산지승원'의 이름으로 유네스코 세계유산에 등재되었다. 1989년 영화 <달마가 동쪽으로 간 까닭은> (1989)의 촬영지이기도 하다. 의상대사가 영주 부석사에서 종으로 만든 봉황을 날렸더니 이 절에 와서 앉았다는 전설이 있다. 사찰 내에 국보 제15호 극락전, 국보 제311호 대웅전, 보물 제1614호 후불벽화 등이 있다. 입장료 어른 2,000원.



월영교

2003년 개통되었으며 길이 387m, 너비 3.6m로 국내에서 가장 긴 목책 인도교이다. 다리 한가운데에는 월영정(月映亭)이 있다. 이 지역에 살았던 이응태 부부의 이름 답고 송고한 사랑이 간직되어 있다. 먼저 간 남편을 위해 머리카락을 뽑아 한 겹의 미투리를 지은 지어미의 애절하고 송고한 사랑을 기념하고자 미투리 모양을 담아 다리를 지었다고 한다. 입장료 무료.



병산서원

고려 시대의 사림의 교육 기관인 풍산현의 풍악서당을 선조 5년(1572)에 류성룡이 안동으로 옮겨왔고, 이후 1614년에 병산서당으로 개칭되었다. 철종 14년(1863)에 사액(賜額)되어 서원으로 승격했다. 도산서원과 함께 안동을 대표하는 서원으로 지난 7월 유네스코 세계문화유산에 등재되었다. 입장료 무료.

仁道



‘건강한 세상으로 가는 길’
里程標



다시 걸음마를 시작한 1981년 가을

어느 날 문득 인생을 송두리째 무너뜨리기로 하려는 듯 찾아온 죽음의 병마病魔를 물리치고 건강을 되찾기 위한 정민의 처절한 노력을 한마디로 표현하자면 그것은 ‘구도求道の 여정旅程’이요, 가시밭길의 연속이었다.

인산 선생을 만나 중완中腕과 관원關元혈에 쑥뜸을 뜨기 시작한 지 일주일 뒤부터 미음을 조금씩 조금씩 먹다가 죽을 먹기 시작했고 며칠 뒤부터는 마침내 밥을 먹을 수 있었다. 자욱한 쑥뜸 연기와 쑥불의 뜨거운 고통 속에서 구도자적 삶을 불태우는 동안 겨울이 가고 봄이 오고 여름이 지나가고 또다시 가을을 맞았다. 1981년 가을은 정민에게 있어서 다시 걸음마를 시작할 수 있었던 영원히 잊지 못할 순간이다.

“저는 그때 다시는 일어나보지 못하고 저세상으로 갈 줄만 알았는데 쑥뜸을 시작한 지 10개월쯤 되었을 무렵의 늦가을에 마침내 방 안의 의자를 손으로 잡고 떨리는 다리로 간신히 일어섰습니다. 어머니와 나는 서로 부둥켜안고 엉엉 소리 내어 울면서 만감이 교차하는 기쁨의 눈물을 무척이나 흘렸지요. 그때 하도 울어서 지금은 여간한 일에는 눈물이 나지 않는답니다.”

이 무렵 아버지 인산은 가끔 정민네 집에 들러서 쑥뜸의 방법에 변화를 주도록 일러주고 지속해서 꾸준하게 운동을 하여 다릿심을 기르라고 알려주는 등 정민이 생애 최대의 위기를 극복하고 건강한 삶을 새롭게 열어갈 수 있도록 자상하게 인도하였다.

정민은 애초 인산 선생의 말대로 과연 1년 만에

자신의 힘으로 땅을 밟고 일어섰으며 1982년 봄부터는 대문 밖으로 나갈 수 있었다. 1983년에는 한 손으로는 지팡이, 다른 한 손으로는 엄마의 팔을 붙들고 산책할 수 있었다. 그동안 그녀의 인생에서 송두리째 사라져가던 세계가 ‘병마의 퇴치와 함께 다시 새롭게 열리기 시작한 것 같았다’고 정민은 회상하였다.

“불우한 사람 도우며 제2 인생 살고 싶어요”

1983년 여름, 부산으로 이사하여 이모 집에 살며 쑥뜸을 계속하였다. 아무도 자기 집에 세 들어 사는 것을 허락하지 않았다. 쑥뜸을 뜬 것이라는 이야기를 양심상 미리 말하지 않을 수 없었고 그런 이야기를 하면 어떤 좋지 못한 전염성 질환을 앓는 환자라고 생각하여 받아주지를 않는 것이다.

쑥뜸을 뜬다고 미리 말해야 하는 까닭은 쑥 연기가 적지 않아 이웃집에 날아가 퍼지기도 하고 벽지가 노랗게 변질되며 집 안 구석구석까지 살 타는 냄새가 배기 때문이다. 그래서 할 수 없이 이모 집에 가서 지금껏 살고 있다.

1983년 부산으로 이사한 직후 정민 모녀는 경남 함양에 거주하는 인산 선생을 찾아가 인

사를 드렸다. 이때 아버지 인산은 여름 하지夏至를 전후한 두 달, 겨울 동지冬至를 전후한 두 달 동안은 쑥뜸을 중단하라고 일러주어 그 이후로는 봄가을로만 계속 쑥뜸을 뜬다. 1년이면 여름 두 달, 겨울 두 달 제하고 8개월씩 쑥뜸을 뜬 것이다.

쑥뜸은 정민에게 제2의 인생을 살게 해주었지만, 또한 생각만 해도 지겹고 고통스러운 일임에 틀림이 없었다. 그 극심한 뜬 불의 고통을 감내해야 하는

작업은 보통의 인내심을 갖고는 해내기가 쉽지 않을 것이라는 생각이다.

정민은 1989년 가을 한 철 쑥뜸을 쉬었다. 이제 혼자 자서도 시내를 걸어 다닐 수 있지만, 왼쪽 발목의 마비가 채 풀리지 않아 조금씩 절뚝거린다. 1990년 4월에도 단전에 인산 쑥뜸 280장가량을 뒀다.

정민은 왼쪽 발목의 마비가 채 풀리지 않아 보행이 다소 불편하긴 하지만 쑥뜸으로 가능했던 제2의 인생을, 불우한 사람들을 도우면서 더욱 값지고 보람 있게 살고 싶다고 말했다.

어느 날 갑자기 찾아온 병마에 인생을 송두리째 빼앗길 뻔했다가 눈물겨운 10년 투쟁으로 되찾은 제2의 삶이니만치 누구보다도 '건강의 소중함'을 절실히 느낀다며 올해(1990년) 가을부터 다시 쑥뜸을 뜰 계획이라고 밝혔다.

이 정민을, 온갖 암·난치병·괴질의 창궐에 따라 각종 병마의 고통으로 신음하는 많은 사람에게 건강 강한 세상으로 가는 길이 어느 방향인가를 보여주는 '살아 숨 쉬는 건강 이정표'라고 한다면 지나친 표현일까?

1990년 인산의학 前身 건강저널에 투병기 게재

정민을 인터뷰하여 그 내용을 본지 월간 《仁山의학》지의 전신인 건강 미디어 《건강저널》 1990년 6월호에 게재할 때, 그녀는 자신이 겪었던 끔찍한 일에 대해 인생에 있어서 누구든지 다시는 그런 불행한 일이 일어나지 않도록 미리 대비하기를 바라는 마음으로, 돌이켜 생각만 해도 고통스럽기 그지없는 크나큰 괴로움을 무릅쓰고 직접 글로 써서 세상에 알렸으면 좋겠다며 수기를 보내와 인터뷰 기사와 함께 게재한 바 있다.

병마의 고통을 해결 극복하는 수단으로서의 의료는 사람의 생사死에 직접 지대한 영향을 미치는 매우 민감한 일이어서 가감 침삭 없이 그 내용 전문을 그대로 소개한다.

죽고만 싶었던 고통의 날들은 가고...

초등학교 6년 때인 1970년 겨울엔 오빠를, 그 이듬해 봄에는 아버지를 잃었다. 잇따른 충격을 이기고 나는 학교생활에 충신했고 중고교 과정을 마친 다음 치과대학을 지원했다. 입시에 실패하자 난 재수가 하기 싫었다. 그래서 텔렉스를 배웠고 자격증 시험에 합격했다. 그 무렵 1978년 구정 때부터 입맛이 없고 체중이 줄기에, 이상해서 X레이를 찍어봤더니 폐결핵이었다.

약과 주사를 지겨우리만큼 먹고 맛있지만, 체중은 무섭게 줄어들었다. 그해 7월 초에는 또 배가 이상해서 동네병원에 갔더니 복막염이었다. 복막염 치료 1주일일 되던 일요일 밤, 배가 너무 아프기에 다음 날 다른 병원에 갔더니 복막염이 터졌다고 했다. 빨리 수술을 하지 않으면 위험하다고 ××대학병원엘 갔으나 입원실이 없어서 ○○병원에 입원했다.

그때 체중이 불과 30kg밖에 되지 않았고 몸이 쇠약한 데다가 복막염이 터져, 온 배에 고름이 가득해서 수술해도 자신이 없다는 의사의 말에 어머니는 우셨지만 그래도 살아나서 퇴원할 수 있었다. 불면증에 시달리기는 했지만, 차츰 회복되어 1979년 여름엔 취직하여 출근하려는데 그 날 발이 쥐가 난 것처럼 이상했다.

처참한 내 몸뚱이 위에서 시뻘겋게 타고 있는 뜬

병원에 갔더니 결핵약을 오래 먹어서 생긴 말초 신경염이라고 했다. 며칠 치료를 받다가 아무래도 이상하여 △△병원에 가 정밀 검사를 한 결과 척수염이란 진단이 나왔다. 대수롭지 않게 생각하고 병원 처방대로 약을 먹었는데, 그 약의 부작용으로 44kg의 체중이 80kg으로 불어났다. 하지만 부신피질 호르몬제제의 약을 갑자기 끊으면 위험하다고 해서 차차 줄여가며 먹었다. 그러던 중 어느 날 갑자기 고열이 나서 △△병원에 갔더니 결핵이 침투해서 신

경이 많이 상했고 척추뼈가 내려앉았다고 했다. 수술하여 생명을 건지기도 어렵고 낫는다고 하더라도 걸을 수도 없다는 말을 들었을 때, 정말 참담한 심정이었으나 오히려 죽음을 선고받고 나니 마음은 더 편했다.

척수염으로 누워서, 바로 눈앞에 보이는 물건도 손을 뻗어 가져오지 못할 땐 신경이 머리끝까지 뻘었다. 죽는 것이 차라리 낫겠다고 여기고 자살 방법을 궁리하게 되자, 어머니가 무슨 김새를 차렸는지 주위에 물건을 싹 치워 버렸다.

죽음의 사신死神이 점점 위로 올라오고 있음을 느끼며 자살할 자유도 내게는 없는가를 하늘에 원망하며 괴로운 삶을 살고 있을 때, 나는 김일훈 선생님을 만나게 되었다. 선생님께서는 나를 보시고 "1년 뒤면 땅을 밟게 해주마" 하셨다.

죽어가는 딸을 앞에 둔 엄마의 간절한 소망과 또 하나, 죽을 자유를 얻고 싶은 나의 절실한 소원 때문에 나는 쑥뜸을 시작하게 되었다.

내 마음이 이러했던 만큼 두려움이나 공포 따위는 전혀 없었다. 미친 듯이 중완·단전丹田에 밤낮을 가리지 않고 떠대기 시작했다. 1주일 만에 오랫동안 비치지 않던 생리生理가, 참으로 오랜만에 다시 시작되었다.

삶의 징조일까? 하반신 마비로 꼼짝을 못 해왔던 나는 그날 처음 기우고 비뚤어진 처참한 내 몸뚱이 위에서 시뻘겋게 타고 있는 뜬장을 보았다. 벌건 불덩이가 몸에서 타고 있는 걸 보는 순간 소름이 끼쳤다. 뜨거운 감각에서 느끼지 못한 시각적 공포랄까.

그래도 엄마와 난, 한마음이 되어 열심히 뒀다. 숯安眠, 족심리足心도 뒀다. 몇 장, 몇 근, 몇 시간, 그런 사치스러운 셈을 할 여유도 없었다. 캄캄한 절망과 죽음 속에서 생명의



서광을 얼핏 본 나는 죽자사자 뜨기만 했다.

차차 입맛이 돌아와 마음을 먹을 수 있게 됐고 다음엔 죽, 그리고 밥을 먹게 되었다. 엄마는 딸의 생기를 보고 너무나 기뻐했다. 자식에 대한 부모의 사랑 때문일까?

방 안은 모든 것이 쑥 연기에 젖어, 노랗다 못해 검을 정도가 될 때까지 부지런히 뜬 지 1년 만에, 난 의자를 짚고 일어설 수 있었다. 드디어 땅에 발을 댄 것이다. 감격의 순간이었다. 생전 일어서보지도 못했던 사람처럼. 그때가 1981년 가을이었다. 1980년 12월부터 뜨기 시작, 겨울 여름 가릴 것 없이 뜬 지 10여 개월 만이었다.

그제야 선생님에 대한 감사의 눈물이 솟아났다. 인산 선생님은 말씀하셨다. 나처럼 시체에 가까운 사람은 조금씩 조금씩 모르게 모르게 나아진다고. 뜬의 신비를 확인하면서 서도 그건 정말 인내를 필요로 하는 것임을 새삼 느끼게 됐다.

지금 생각해 보면 당시 1980년엔 하루 몇 번씩 뒀는지



기억이 없다. 그만큼 난 생명이 위태로웠고 오로지 땀을 뽀는 사실에만 열중했으니까. 중완, 단전을 뜯 지 한 달 만에 밥을 먹게 된 뒤부터 술안과 족삼리도 같이 뜨기 시작했다. 술안은 다른 데보다 조금 작게 3달을 뜨고 고약을 붙였다. 난 평균 5분 이상쯤 되는 땀장만 뽀지 더 크게 뜨지는 않았다.

처음 족삼리를 뜯 당시에는 하반신 마비였기 때문에 감각이 없었다. 5분짜리 땀장을 올려놓아도 내 다리는 태연했으니까. 그 때문에 중완, 단전이 더 뜨겁게 느껴졌는지도 모르겠다. 한 달 정도 족삼리를 뜨고 나니 뜨겁다는 감각은 없지만, 뭔가가 내 다리에 붙어 있다는 느낌이 들기 시작했다.

동네 한 바퀴 도는 연습을 하며 걷는 행복 새삼 느껴

아주 미미하게. 땀을 뜯 지 1년 만에 의자를 붙들고 일어섰고, 그리고 또다시 1년 후 방 안을 왔다 갔다 했다. 물론 벽을 짚고, 그렇게 정말 안타까울 정도로 조금씩 조금씩 내 몸이 좋아지기 시작했다.

1983년도에는 한 손에 지팡이, 또 한쪽엔 엄마를 의지하

고 동네를 한 바퀴씩 도는 연습을 했다. 조심스럽게. 몇 년 만에 나와 보는 세상은 새로운 세계 같았다. 건강하게 걸을 수 있다는 건 행복이란 걸 새삼 느꼈다.

1983년 여름, 부산으로 이사를 오면서 절에 다니게 되었고, 차도 타기 시작했다. 1983년부터는 땀 수도 조금 줄여서 아침·저녁으로 19장 혹은 21장씩 뽀다. 그러니까 하루 40장 정도였다. 중완의 땀은 1984년에는 그만두었다. 단전과 족삼리만 뽀다. 나의 하루는 땀으로 시작해서 땀으로 끝나는 것이었다. 다른 사람의 직장생활처럼. 1980년 이래 나의 직업은 땀 뜨는 것이었다고나 할까.

장기간 땀을 뜰 때면 뜨거움에 울고, 그 뜨거움이 서러움으로 변하여 울고, 참으로 눈물도 많이 흘렸다. 그래서 일까? 오직 자신에게만 집착했던 마음이 주위를 둘러볼 수 있는 여유도 생겼고, 두 번, 다시 주어진 생명에 인생을 다시 정의(定義) 내리게끔 되었다. 너무 장기간의 생의 공백 때문일까. 마음이 해이해졌고 그래서 마무리가 좀 부족했던지 왼쪽 발목이 아직도 완전히 아다.

1980년에 병이 악화되어 ××대 부속병원에 2차 검진을 받으러 갔을 때, 내 몸을 진찰대에 눕혀놓고 매물차리만큼 냉정하게 '결핵균이 온몸에 퍼져 죽을 수밖에 없다'라고 한 담당 의사의 이야기가 생각난다.

수술해서 결핵균을 제거하여 더 퍼지는 것을 막고 8개월 이상 깎스를 하고 노력해서 기적이 일어난다면 양쪽 목발을 짚고 일어설 수 있을 것이라는 진단을 내리던 의사의 얼굴이 떠오른다.

의사의 진단대로라면 나는 지금 약간 절뚝거리나마 혼자 힘으로 다니고 있으니 기적의 제곱쯤은 되는 건가?

인명(人命)은 재천(在天)이지만 사형선고 또는 불치의 선고를 받고도 내 경우처럼 인산 선생님 같은 분을 만나 신념을 갖고 자신과 싸워본다면, 인명은 말 그대로 사람의 목숨이니까, 인간 즉 자신의 손에 달린 것이 아닐까 하는 생각이 든다. ㉠

글 김윤세(본지 발행인·전주대 경영행정대학원 객원교수)

‘마늘 먹기’ 백일기도의 효과

함양의 농업회사법인 인산농장에서는 충남 태안에서 갓 수확한 유황발마늘 선별 포장작업이 한창이다. 마치 산더미처럼 쌓인 마늘을 작업장으로 운반하여 하나하나 선별해서 포장함에 담는다. 캐다가 호미에 찍혀서 상처가 났거나 쪼개진 것 또는 벌레가 먹은 것을 골라내고 멀쩡한 것만 그물망에 담아 무게를 달아서 포장한 뒤에 또다시 택배 상자에 담는다.

인산가의 유황발마늘은 회원들에게 이미 품질의 우수성을 인정받은 지 오래여서 굳이 애써서 널리 홍보하지 않아도 예약 물량이 해마다 자연스럽게 늘어나는 추세이다.

한지형 마늘의 경우 요즘 한창 마늘을 수확하는 철이라 수확한 마늘을 한꺼번에 싣고 와서 내려놓는 바람에 가득이나 다른 일로 바쁜 직원들을 각 부서에서 불러모아 기간 내에 처리하느라 일손이 턱없이 부족한 상태여서 나도 틈나는 대로 현장으로 가서 거들고 있다.

마늘은 남녀노소를 막론하고 누구나 먹으면 먹은 만큼 즉시 효과를 보기 때문에 한 번이라도 먹어본 사람은 얼마나 좋은지 바로 알 수 있다. 마늘을 가장 효과 나게 잘 먹는 방법은 껍질째 굵되 말랑하게 잘 익도록 구운 다음 껍질을 벗겨서 인절미에 떡고물 묻히듯이 죽염가루를 듬뿍 묻혀서 그것들이 입안에서 완전히 죽이 될 때까지 침이 고루 섞이도록 잘 씹어 삼키는 것이다.

온갖 질병의 예방과 치료를 위해 하루에 20통 이상을 먹는 것이 효과적이지만 영 먹기가 곤란하면 구운 마늘과 죽염을 한데 넣고 섞은 다음 죽이 되도록 잘 으갠 뒤에 한 수저씩 떠서 입에 머금고 죽염간장인 복해정 간장 차에 꿀꺽 삼키는 방식은 먹기에 편리하면 서도 효과가 아주 뛰어난 방법이라 하겠다.

우리 민족의 고대 원시 의학 역사의 첫머리에 등장하는 쑥과 마늘 이야기, 즉 '사람이 되기를 원하는 곰과 호랑이에게 환웅천왕께서 쑥과 마늘을 주어 사람이 되게 했다'는 내용은 여러 가지 의미를 시사하는 것으로 판단된다. 《한국의학사》를 기술한 서울대 교수 김두종 박사의 "우리 조상들은 아득한 옛적부터 쑥과 마늘을 의료용으로 활용한 것으로 보인다"라는 설명으로 미루어 마늘 요법을 통해 병마를 퇴치하고 건강한 사람이 되게 했다는 것으로 이해할 수 있을 것이다.

환웅천왕의 쑥과 마늘 요법이 4천여 년의 시간과 공간을 넘어서 이 시대의 질병 환경에 맞는 효과적 의방(醫方)으로 다시금 부활한 것이 바로 인산 선생의 쑥뜸 요법인 영구법과 유황발마늘 요법이라 하겠다.

우리 근로자들과 발마늘 작업을 하면서 나도 다시 한 번, 일 년에 한 번만이라도 마늘 스무 통씩 100일 동안 먹는 백일기도를 실천하리라 굳게굳게 다짐해 본다. ㉡



우성숙
인산연수원장이
전하는 생명과
자연치유에 관한
에세이

지리산 자락에 위치한 인산연수원을 운영하는 우성숙 원장이 《인산의학》 독자 여러분에게 생명과 자연치유에 관한 메시지를 전합니다. 사계절 내내 자연의 포용력과 생명력을 느낄 수 있는 함양군 인산연수원에서는 몸과 마음이 건강해지는 휴양을 즐길 수 있습니다.
문의 (055) 963-9991

꽃보다 씨!

홍화씨가 약의 반열에 오른 이유

“일어서서 걸으라. 그대의 뼈는 결코 부러지지 않았으니.” 시인이자 소설가였던 잉게보르크 바흐만은 삶에 대한 의지를 직립(直立)과 뼈라는 상징을 통해 드러낸 바 있다. 인간의 뼈는 육신과 영혼을 서 있게 하는 기둥이며, 이 기둥에 우리의 목숨이 달려 있다. 그렇다면 무엇이 있어 우리의 뼈를 보호하고 병든 몸을 고치게 해줄 것인가? 홍화씨 속에 그 답이 들어 있다.

글 박홍희(건강 칼럼니스트·저서 《암에 걸린 사람들》) 일러스트 박상훈

인산, 홍화씨를 약의 반열에 올려놓다

“나는 전에는 없고 후에는 없고 마지막으로 완전한 기록을 남기고 가겠노라.”

사물의 약성에 관한, 어떤 계시(啓示)라기보다는 스스로의 다짐에 가까운 이 말은 그 자체로 인산 선생의 예지(豫智)·사물의 이치를 꿰뚫어 보는 지혜롭고 밝은 마음을 상징한다.

전무후무한 제1의 기록이 죽음에 관한 것이라면, 필자는 그다음으로 주저 없이 홍화씨를 거론하고 싶다. 인산 선생이 이미 신비로운 약물 홍화씨의 ‘힘’에 대해 여러 기록을 남겼거나 그로 인해 홍화씨는 이제 우리에게 ‘뼈’에 관한 한 으뜸의 약물로 인정받기에 이르렀다.

사실, 인산 이전 어느 의사(醫師)의 처방이나 의서에 서도 홍화씨의 효능이 거론된 바는 없다. 다만, 홍화(紅花)라 불리는 잇꽃의 효능을 밝힌 예가 있긴 하다. 허준은 《동의보감》에 홍화는 진통 작용과 어혈을 풀어주며 여성의 생리를 잘 통하게 한다고 적고 있다. 하지만 허준도 홍화의 씨에 관한 이야기를 남기진 않았다. 그러므로 인산 이전에 치유와 관련한 홍화 씨앗의 기록은 없던 것이나 마찬가지이다.



허준은 임진년(1592) 시작된 왜란(倭亂) 속에서도 임금을 돌보는 한편 약물을 실험하며 조선 의방(醫方)의 토대를 넓혔다. 인산은 허준보다 370년 뒤

(1909년)에 태어난다. 구한말 혼란기를 지나 다시 왜란이 나라를 덮친 을사늑약 체결(1905) 4년 뒤의 일이다. 인산은 독립운동에 투신해 일제강점기를 보내면서 틈틈이 약물과 활인(活人) 묘방에 관한 실험을 멈추지 않았다.

서얼로 태어나 온갖 서러움을 겪으며 어의(御醫) 자리까지 오른 허준에게 선조는 자신의 병을 치료한 공로로 조선 최고 품계인 정1품 보국숭록대부(輔國崇祿大夫) 자리를 주고자 했다. 그러나 신하들의 반대에 부딪혀 실현되지 못했다. 결국, 사후에 광해군에 의해 추증되긴 했다.

아이러니하게도 허준이 귀양을 간 이유는 자신이 병을 치료해 주었던 선조의 죽음 때문이었다. 서자 출신 허준에 대한 적자(嫡子) 출신 신하들의 모함 중에는 임금의 병을 고칠 수 있는데도 시간을 끌며 일부러 치료하지 않았다는 이유도 포함돼 있었다.

수많은 잘난 약재들에 가려 제 가치를 인정받지 못했던 홍화씨는 어쩌면 약초계의 서자와 같은 처지

였는지도 모르겠다. 약이 되지 못한 홍화씨의 서글픔은 마침내 인산을 만나고서야 끝이 나게 된다.

홍화씨가 지닌 결정적 비밀 ‘백금’

뛰어난 약성을 지녔음에도 약이 되지 못했던 홍화씨를 약의 반열에 올려놓은 이가 바로 인산 선생이다. 사람들은 전해 들은 이야기나 경험으로 홍화가 약 혹은 염색 소재가 된다는 건 알았는데 왜 약이 되는지는 알지 못했다. 급체했을 때 손끝(소상혈)을 바늘로 따 피를 내는 건 알지만 왜 그런지는 모르는 것과 다르지 않았다. 그런데 인산은 홍화는 약에 들지 못하고 홍화씨가 최고라고 말했다. 홍화씨를 볶은 후 뿔아서 먹어도 좋고, 볶은 씨앗을 달여 국물을 마셔도 좋다고 했다. 언제? 자동차에 치어 가루가 돼도 살 속에 있는 뿔가루를 모아서 더 튼튼하게 만들어준다고 했다.

인산 이전에 홍화씨를 주목한 이는 없었다. 그러나 홍화씨의 신비를 전한 인산 덕분에 지금은 전 국민이 ‘뼈=홍화씨’라는 등식을 알게 되었다. 인산은 장수(長壽)뿐만 아니라 뼈와 관련해 하자(瑕疵)가 있을 수 없는 마지막 기록을 남긴다고 했다. 그 하자 없는 묘방이 홍화씨의 약성에 관한 것이다.

홍화씨와 유황오리가 만나면 골수(骨髓) 치료의 묘방이 된다고도 했는데, 인산은 치료 원리를 석회질과 백금 성분에서 찾았다. 골수(骨髓)에 걸려 수술로 뼈를 잘라내고 고름을 훑어내도 병의 뿌리가 안 빠지고 합창(瘡)·종기나 상처에 새살이 돌아나서 아무는 것이 되질 않는 환자에게 인산은 오리와 홍화씨, 금은화(말린 인동덩굴 꽃), 포공영(말린 민들레 전초)을 함께 고아 먹는 방법을 처방했다.

오리는 털과 동만 버리고 다 쓰는데, 특히 발톱과 주둥이를 버리면 안 된다고 했다. 그 이유는 오리 발톱과 주둥이에 있는 석회질이 뼈를 만드는 데 최고



좋은 성분이기 때문이었다. 하지만 그보다 중요한 것은 석회질 속 백금 성분이었다.

백금은 생명을 만들고 유지하는 데 중요한 일을 할 뿐더러, 특히 뼈의 생성과 혈액의 순환에 깊이 관여한다. 인체의 신경은 전기 작용으로 조직 간 정보를 주고받는데, 백금 성분이 이러한 전기 전달의 주요한 매개체 역할을 한다. 물론, 한의학에서 말하는 기혈(氣血) 운행 통로인 경락에 있어서도 마찬가지로 역할을 한다. 음양오행의 원리에 따르면, 백금은 또한 폐(肺)에 가장 좋은 약이 되기도 한다.

뼈가 건강해야 장수한다

이러한 백금은 죽엽 속에도 들어 있지만, 홍화씨에 가장 많이 들어 있다. 오리 주둥이와 발톱의 석회질 속에도 백금 성분이 들어 있으니, 홍화씨 속의 백금과 오리의 석회질 속 백금을 합해 뼈 속에 박힌 골수(骨髓) 치료에 적용했던 것이다. 참으로 대단한 발견이 아닐 수 없다.

척추동물인 인간에게 가장 중요한 것은 뼈다. 그러므로 장수를 원하는 자는 언제나 뼈의 건강을 생각해야 한다. 고금을 막론하고, 뼈가 제 역할을 하지 못할 때 비로소 인간의 고통은 시작된다. 누운 채로 사는 것은 살아 있어도 죽은 것과 다를 바 없기에, (세)



일본은 예나 이제나 우리를 소화불량에게 해

아베가 유발한 '국민소화불량증세'

‘관계’를 생각한다. 개인 간의 ‘관계’에서도 그렇고 기업 간의 ‘관계’는 물론, 국가 간의 ‘관계’에 있어서도 유난히 신경 쓰이는 ‘관계’가 있다. 그래도 기분 좋은 관계라면 역시 남녀관계.(거 누구요, 지금, 옳소! 하고 외친 사람)를 생각하지만 남녀관계라고 해서 다 좋은 건 아니다. (옳소! 하신 분 김췌조?)

지금 우리가 생각하는 관계는 좀 기분 나쁜 관계다. 우리나라 여당과 야당의 관계는 좋을 때가 없다.

하기야 여야의 관계가 좋다고 하면, 그건 짜고 치는 고스톱이 될 것이고, 그렇다고 여야의 관계가 너무 나쁘면, 국민은 소화 안 되고, 피곤하고 나라 꼴도 좀 구경하기 힘든 쪽으로 흐를 수도 있다.

최근에 우리가 생각하는 기분 나쁜 관계는 일본의 아베다. 생각할수록 기분 나쁜 정도가 아니라, 속에서 치밀어 오른다. 일본과의 관계만 생각하면 소화불량에 걸린다고 말하는 ‘애국자’가 필자 근처엔 수만 명도 넘는다.

불과 얼마 전 오사카에서 열린 G20 정상회담에서, 우리 문 대통령과의 만남을, 8초간의 악수로 끝낸 아베의 재수 없는 안하무인에 우리는 분노했다. 그리고 그 장면을 본 전 국민이 소화불량에 걸려, 지금까지도 속이 불편하다.

겉으로 허허 웃는다고, 속도 웃는 것은 아니다

소화불량에 대해 인터넷에서는, 다음과 같이 설명하고 있다.

“소화불량이란, 소화기관의 기능 장애와 관련하여 주로 상복부 중앙에 소화 장애 증세가 있는 경우를 말한다. 한 가지 증상만 일컫는 것이 아니며, 속 쓰림, 조기 포만감, 만복감, 상복부 팽만감, 구역, 오심 등의 증상이...”

그런데 소화불량은 육체적인 현상이긴 하지만, 원인에 있어선 정신적인 현상(불쾌감, 분노 등)에 의해서도 발생한다는 것이 정설이다. 인터넷에서도 그렇게 설명하고 있다.

“대부분의 소화불량증은 대개 증상이 심하지 않으며 간헐적으로 나타난다. 우선 증상을 유발하거나 악화시키는 음식, 정서적 사건, 또는 환경적 요인들을 밝혀내고 이를 피해야 한다.”

소화불량? 죽염이나 죽염간장 없으셔?

그러니까 성격이 좀 섬세한 사람에게만 올 것 같은 소화불량증은, 항상 껄껄 웃고 기분 좋아 보이는 사람에게도 온다. 말하자면, 겉으로 허허 웃는다고 속도 웃는 것은 아니라는 얘기가.

다만 마음이 항상 불편한 사람보다는, 항상 기분 좋으려고 애쓰는 사람이 소화불량에 덜 걸린다는 건, 우리가 명심해야 되는 ‘소화불량철학’이다.

소화불량 예방에는 몇 가지 방법이 있다. 첫째가

“소화불량 같은 건 신경 쓰지 마세요. 주머니에 죽염병 있으시죠? 속이 안 좋으면 입에 물고 계시든가, 물과 함께 삼키시면...”

규칙적인 운동. 운동이 소화를 돕는다는 것은 양방, 한방이 동일하게 제시하는 소화불량 예방법이다.

둘째가 소화제 등을 너무 남용하지 말라는 것. 특히 소화불량일 때 제산제를 많이 사용하는데, 그러지 말라는 것이 의학계의 충고다.

셋째가 식사 때 섬유질을 많이 들라고 권한다. 채소와 과일에 많이 함유되어 있는 섬유질은 소화불량을 해결하고 대장 관련 질병 예방의 역할도 한다고. 넷째, 음식을 꼭꼭 씹어야 한다. 성질 급한 사람만 음식을 대충 씹는 것이 아니다. 성질이 느긋한 사람도, 입에 잔뜩 음식을 넣고 20번도 채 안 씹는 것을 더러 보는데, 음식을 꼭꼭 30~50번 씹으라는 얘기가.

인산의학에서는 소화의 문제에 대해선 별로 신경을 쓰지 않는 것 같다. 그도 그럴 것이, 인산의학의 기초를 이루고 있는 죽염이나 죽염간장이 바로 소화제 역할을 하고 있기 때문이다.

소화가 안 될 성 싶으면 죽염을 티스푼으로 반쯤 입에 물고 녹여 먹거나 물과 함께 먹으면 해결된다.

20여 년 전 얘기가. 중국에 갈 일이 있었는데, 그 당시 소화가 잘 안 되었다. 문득 김윤세 회장((주)인산)가 대표이사, 전주대학교 교수)에게 전화했다.

김 교수의 대답은 “소화불량 같은 건 신경 쓰지 마세요. 주머니에 죽염병 있으시죠? 속이 안 좋으면 입에 물고 계시든가, 물과 함께 삼키시면...”

아주 간단한 해결 방법이었다. 그런데 시키는 대로 죽염 가지고 중국엘 갔는데... 뜻밖의 문제가 생겼다. 이걸 어쩌나? (다음 호에 자세히 알려드릴게요.)



김재원 (010-5322-7029)
전 《여원》 발행인 / 현재 인터넷신문 ‘여원뉴스’
(www.yeowonnews.com) 회장 겸 대표 칼럼니스트 /
한국페미니스트협회 상임대표 / DMZ 엑스포 준비위원 /
최근 저서 《나 대신 아파 주실 분》 출간

가을은 '신체 업그레이드' 쑥뜸의 계절

준비를 잘 하면 결실도 큼니다

인산쑥뜸은 누구나 뜰 수 있지만, 누구나 성공하지는 못한다.
 섭씨 700도가 넘는 뜨거운 쑥불을 견뎌내야 하기에 최소한의 기력을 갖춰야 한다.
 쑥뜸에 도전하기로 결심했다면 지금부터라도 몸과 마음의 준비를 철저히 하자.

글 김정아 일러스트 인산의학DB

뜸은 신체 어느 한 부분에 뜬쑥과 같은 약물을 올려놓고 태우거나 태워서 생기는 김을 쐬는 것을 말한다. 뜬의 뜨거운 기운을 사람의 몸 안에 침투시켜 병균을 죽이고 피를 잘 돌게 해 병을 고치는 방법이라 할 수 있다. 일반적인 뜬 치료는 기구 위에 뜬장을 올려놓거나 다 태우지 않은 채 간접적으로 불의 기운을 전달시킨다.

하지만 인산쑥뜸(영구법)은 피부에 뜬장을 직접 올려놓고 쑥불이 살에 닿도록 뜨는 직접구법이다. 아무리 정신력이 강하다 해도 45일 동안 맨살에 섭씨 700도가 넘는 쑥불을 올려놓고 견디는 것은 보통 힘든 일이 아니다. 그렇다 보니 아무리 쑥뜸에 대한 의지가 강해도, 그 뜨거운 열을 견딜 수 있는 체력이 필요하다.

1 준비_뜸 뜨기 20일 전부터 유황오리진액으로 해독

가을 쑥뜸은 입추부터 시작해 동지까지 뜰 수 있고, 처서부터 추분까지가 최적기다. 올해 처서는 8월 23일이다. 추위가 시작되기 전 가을 쑥뜸을 준비하고 있다면 지금부터 몸만들기에 들어가야 한다.

뜨거운 불기운을 견디고 뜬의 효력을 최대한 높이기 위해서 몸만들기는 필수다. 먼저 기력이 부족한 사람은 뜬 뜨기 보름 전부터 쇠고기 사골국을 끓여 먹으면 좋다. 더 좋은 방법은 유황발마늘을 구워 9회 죽염에 적어 먹는다. 하루에 10통 이상씩 보름 이상 먹으면 그동안 체내에 쌓여 있던 독소가 빠져나간다. 체내 해독과 피를 맑게 하는 청혈, 원기를 충전하는 데는 생강감초탕이 좋다. 마른 명태를 푹 고아 죽염으로 간을 맞춘 다음 하루 3번씩 섭취하는 것도 효과적이다.

여러 방법 중 가장 으뜸은 유황오리진액이

다. 해독은 물론 신진대사가 원활해져 쑥뜸의 열기를 무리 없이 받아들일 수 있는 강건한 체력 형성에 도움이 된다.

2 실행_뜸장은 강화약쑥으로... 위에서부터 아래로 뜬 뜨기

실제 뜬 뜨는 기간은 30~50일 정도가 걸린다. 뜬을 뜨는 횟수는 나이, 체력, 병증에 따라 다르지만 5분 이상 타는 크기의 뜬장으로 한철 최소 150~2,000장까지 떠야 한다. 30대의 경우 150~300장, 40대는 500장, 50대는 1,000장 정도가 적당하고 70세 이상의 경우 체내에 공해독이 더 많이 쌓여 있기에 2,000장 이상 떠야 한다.

인산쑥뜸에 사용되는 뜬장은 '해풍을 받고 자란 1차 강화약쑥(싸주아리)'을 써야 한다. 1차 약쑥은 음력 5월 5일 단오 전후로 채집한 것으로, 오래 묵힐수록 약성이 강해진다. 다른 쑥으로 뜬을 뜨면 효력이 없거나 자칫 부작용이 올 수 있으니 뜬장 선택부터 유의해야 한다.

뜸자리는 병증에 따라 조금씩 다르지만 단전, 중완은 거의 모든 병과 연결돼 있어 반드시 떠야 하는 곳이다. 단전은 배꼽 테두리로부터 아래쪽으로 손가락 3개를 펴 약지 끝 지점이고, 중완은 배꼽 테두리로부터 위쪽으로 손가락 4개를 펴 새끼손가락 끝 지점이다.

뜸장 준비와 뜬자리까지 확인했다면 본격적으로 뜬 뜨기에 들어간다. 일반 쑥뜸은 좁쌀만 한 크기의 뜬장을 태우는데 인산쑥뜸은 한번에 5분 이상 타는 뜬장으로 뜬을 뜬다. 그 이유는 핏속에 섞여 있는 염증과 사혈 등 여러 독소를 끌어내려



면 5분 이상 타는 뜸장이어야 하기 때문이다. 이때 주의해야 할 점은 위에서 아래로 내려가며 뜸 뜨기를 해야 한다는 것이다. 만약 단전과 중완 두 곳을 동시에 뜸 경우 반드시 중완의 뜸장부터 불을 붙인 후 잠시 후에 단전의 뜸장에 불을 붙여야 한다.

뜸장이 다 타 재가 되면 그 재를 3/4 또는 4/5 정도 옆으로 밀어내고 그 위에 새 뜸장을 올려놓는다. 뜸장을 3~5장 태워 재가 수북하게 쌓이면 붓으로 살살 쓸어낸다. 입으로 불어 내면 뜸자리에 바람이 들어갈 수도 있으니 금한다. 뜸을 뜨다 뜸불이 전혀 뜨겁지 않은 순간이 오는데 이것을 '쑥뜸 무통'이라고 한다. 이때가 바로 뜸의 효력을 극대화시킬 수 있는 기회이니 밤낮을 가리지 말고 뜸을 뜨는 것이 좋다.

3 마무리_고약으로 죽은 균 뽑아내... 생강으로 새살 돋우기

계획한 뜸장을 다 떼거나, 무통이 지속되다가 갑자기 뜨거움이 느껴질 때엔 뜸 뜨기를 멈춰야 한다. 쑥뜸을 다 뜨고 나면 고약을 붙여 죽은피와 고름 등을 뽑아내야 한다. 하루 한 번 갈고, 뜸자리가 완전히 아물 때까지 계속 붙여야 한다. 뜸자리가 다 아물 때까지 30일 이상 걸리는데, 이때에도 몸의 기력을 보충하기 위한 관리가 필요하다. 일상생활을 하는 데 지장은 없지만 쑥뜸 기간의 연장선이라 여기고 생활습관과 식습관을 절제하는 게 좋다. 지친 체력을 돋우기 위해서는 생강감초진액이나 무·생강진액을 마시면 좋다. 특히 생강은 공해독을 해독하고 새살을 돋우어 상처를 빨리 아물게 하며 변질되는 물질을 재생시킬 수 있는 놀라운 거약생신의 효능이 있기에 뜸 뜨기 전후 꼭 섭취하는 것이 좋다.

또한 인산쑥뜸 준비부터 마무리 단계까지 반

드시 지켜야 할 금기 사항이 있다. 부부관계를 피하고 부정확한 마음이나 행동을 삼가야 한다. 술, 담배, 닭고기, 돼지고기, 밀가루음식, 찬음식, 찬바람, 날음식, 인스턴트 가공식품, 현미, 두부, 땅콩 등도 먹으면 안 된다. ㉮



뜸 떼야 하는 사람과 뜨면 안 되는 사람

○ 인산 선생은 물에 빠지거나 농약 등의 독극물을 마셔 죽음 직전에 몰린 사람, 피폭, 고엽제 등으로 극심한 화학약독에 오염된 자, 전신불수의 마비증 환자, 백혈병, 정신질환을 앓고 있는 사람을 반드시 쑥뜸을 떼야 할 사람으로 꼽았다. 또한 선천적으로 병약하거나 잦은 질병에 시달리는 사람, 정신수양을 하거나 고도의 정신집중력을 요하는 직종 종사자, 예술가 등에게 탁월한 효험을 발휘한다.

X 극도로 쇠약한 사람, 간암환자, 음식을 먹을 수 없는 위암환자, 양약을 장기 복용한 환자 등은 기력이 약해 쑥뜸의 열기와 자극을 이겨낼 수 없기에 쑥뜸을 떼서는 안 된다. 말기 암 환자도 쑥뜸을 뜸 수 있지만 최소한의 뜸 뜸 기력은 남아 있어야 한다.

가을 쑥뜸의 계절 인산가 쑥향을 준비하세요

8월 8일 입추(立秋)가 되면

바야흐로 가을 쑥뜸의 계절이 온 것입니다.

인산 선생이 창안하신 쑥뜸인 '영구법'은 반드시 약쑥으로 떼야 합니다.

인산가 쑥향은 강화도에서 바닷바람과 안개를 맞고 자란 싸주아리쑥을 3년 이상 묵혀 잘 말린 뜸쑥으로, 약성이 뛰어나며 향이 좋습니다.



쑥향
100g×3개 세트
5%
할인
₩180,000
₩171,000

인산인 회원에게
10%의 할인 혜택이
적용됩니다.

제품문의 1577-9585
인터넷 쇼핑몰 www.insanlife.com